



V. A. STARIKOV

Elevilor

DESPRE

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

EDITURA TINERETULUI
CULTURA FIZICĂ ȘI SPORT

V. A. STARIKOV
Maestru emerit al sportului

*Alina
16.12.1960*

ELEVILOR
DESPRE
EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

1955
EDITURA TINERETULUI
CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT

PREFAȚA

În Uniunea Sovietică, cultura fizică și sportul reprezintă unul din mijloacele importante de educație comunistă, de întărire a sănătății oamenilor sovietici și de pregătire pentru muncă și apărarea Patriei.

Ca urmare a creșterii bunei stări și a nivelului cultural al poporului, în Uniunea Sovietică se ridică o generație de tineri constructori ai comunismului, sănătoși și entuziaști, cărora le sînt deschise toate drumurile spre o viață creatoare, fericită.

Comitetul Central al Partidului Comunist al Uniunii Sovietice și Guvernul Sovietic au trasat ca sarcină mișcării de cultură fizică din U.R.S.S. atragerea maselor largi de oameni ai muncii și ale tineretului studios în cultură fizică și sport, ridicarea nivelului măiestriei sportive și, pe această bază, cucerirea întîietății mondiale în principalele ramuri de sport.

În școli și în celelalte instituții de învățămînt mediu din Uniunea Sovietică studiază astăzi zeci de milioane de tineri și tinere. Organizarea justă a educației fizice în școli, dezvoltarea în proporții de masă a diferitelor ramuri ale gimnasticii, sportului și jocurilor în rîndurile elevilor este cheazășia dezvoltării cu succes a mișcării sovietice de cultură fizică și a creșterii cadrelor sportive.

Elevii fac gimnastică înainte de lecții și participă la lecțiile de educație fizică. Nu toți elevii practică însă în mod permanent și cu perseverență sportul în timpul lor liber. Mulți dintre ei nu au devenit încă activiști de cultură fizică și sport, deși aceasta este sarcina pe care trebuie

să o ducă la îndeplinire în momentul de față tineretului școlar din U.R.S.S.

Cartea de față este scrisă pentru uzul activului de cultură fizică din școli, pentru instructorii de pionieri și organizatorii sportivi ai claselor, pentru conducătorii secțiilor și echipelor sportive, pentru elevii antrenați în munca de cultură fizică în clasele mai mici.

Scopul cărții este de a-i ajuta să se descurce în problemele, în organizarea și în mijloacele educației fizice și sportului, să evite greșelile la primii lor pași în munca de cultură fizică și sport. Cartea nu se va substitui desigur manualelor care cuprind descrierea exercițiilor sau jocurilor. Nădăjduim însă că ea va fi de un real folos celor care doresc să devină sportivi multilaterali, purtători ai insinelor B.G.T.O. sau G.T.O., sportivi clasificați în diferite ramuri de sport.

Cartea de față a fost întocmită în așa fel încât să poată fi folosită de profesori și părinți ca îndreptar pentru ținerea lecțiilor cu elevii pe teme legate de educația fizică și sport.

Această a doua ediție a cărții este revăzută și completată.

Editura și autorul vor ține seama și vor mulțumi cititorilor pentru aprecierea și recomandările lor.



Capitolul I

CULTURA FIZICĂ PREGĂTEȘTE TINERETUL PENTRU MUNCĂ ȘI APĂRAREA PATRIEI SOCIALISTE

In marea Uniune Sovietică a fost construit socialismul. Orînduirea socialistă asigură popoarelor din U.R.S.S. care pășesc spre comunism o muncă liberă, dreptul la învățătură, accesul larg spre știință, spre toate ramurile culturii inclusiv spre cultura fizică.

Nicăieri în lume nu există condiții ca acelea create în U.R.S.S. pentru perfecționarea multilaterală, intelectuală și fizică a oamenilor muncii. Prin grija partidului și guvernului, în Uniunea Sovietică au fost create numeroase organizații de cultură fizică a căror sarcină este să contribuie la întărirea sănătății celor ce muncesc, la dezvoltarea și educarea lor fizică.

Mijloacele culturii fizice sînt folosite pe scară largă în educația preșcolară și școlară, în munca organizațiilor de pionieri, de Comsomol și sindicale, în toate verigile activității obștești, culturale și profesionale a tineretului sovietic.

În armata sovietică și în flota maritimă militară sînt mult dezvoltate diferite ramuri de sport.

Exercițiile fizice sînt folosite cu succes pentru restabilirea sănătății și refacerea capacității de lucru în cazul a numeroase boli și traumatisme. În anii Marelui Război pentru Apărarea Patriei, cultura fizică medicală aplicată în spitale a ajutat la vindecarea și refacerea multor mii de soldați și ofițeri.

E greu de conceput refacerea sănătății și a forțelor oamenilor muncii în casele de odihnă, în sanatorii sau în stațiunile balneare fără cultură fizică, distracții sportive și jocuri.

Formele de masă ale culturii fizice și sportului au intrat temeinic în practica parcurilor de cultură și odihnă, a cluburilor muncitorești, în viața de toate zilele a oamenilor muncii. Gimnastica de dimineață la radio este practică de sute de mii de elevi, muncitori, funcționari și de membrii familiilor lor. Ramurile de sport și jocurile naționale au căpătat o largă dezvoltare în U.R.S.S. Unele din ele au fost incluse printre normele complexului G.T.O.

În viața popoarelor din Rusia prerevoluționară erau practicate încă din vechime numeroase exerciții fizice, lupta, luptele cu pumnii, înotul, mersul pe schi, călăria, vînătoarea și diferite jocuri. Unii sportivi de mare talent, ca, de pildă, luptătorii Poddubnii, Semiakin, Kaikin, patinatorii de viteză Panin, Panșin, Sedov, Strunnikov, frații Ippolitov, Melnikov, vîslașul Sveșnikov, cicliștii Butilkin, Utocikin și alții au participat cu succes la numeroase concursuri internaționale, cucerind titluri de campioni europeni și mondiali. În general însă, în Rusia țaristă sportul era accesibil numai păturilor avute ale populației. Activitatea sportivă de masă nu era stimulată.

deoarece guvernul burghezo-moșieresc se temea de orice fel de asociere a tineretului muncitor și școlar.

Abia după Marea Revoluție Socialistă din Octombrie a fost creată o mișcare populară de cultură fizică care a angrenat multe milioane de oameni.

În Uniunea Sovietică, educația fizică și sportul sînt considerate o problemă de stat. An de an organizațiile sportive cresc și se întăresc.

În unele ramuri de sport, sportivii sovietici au doborât în repetate rînduri recordurile europene și mondiale. Au fost construite și se construiesc sute de stadioane, palate de cultură fizică, mii de terenuri de sport și porticuri de gimnastică. Sportul pătrunde tot mai adînc în viața popoarelor Uniunii Sovietice, pînă în colțurile cele mai îndepărtate.

În momentul de față, mișcarea de cultură fizică organizată numără în rîndurile sale milioane de oameni care practică cu regularitate, în cadrul asociațiilor sportive voluntare, diferite ramuri ale culturii fizice. În instituțiile de învățămînt zeci de milioane de copii, de tineri și tinere fac ore de educație fizică și practică gimnastica, jocurile și a'le discipline sportive.

În fiecare an crește numărul sportivilor care au trecut normele Complexului sportiv „Gata pentru muncă și apărarea U.R.S.S.” și numărul sportivilor clasificați. Mii de sportivi, dintre cei mai buni, au fost distinși cu înaltul titlu de maestru al sportului, iar celor mai valoroși li s-a acordat titlul de onoare de maestru emerit al sportului.

În anul 1947, guvernul a instituit medalii de aur, argint și bronz pentru premiarea sportivilor care au

stabilit recorduri mondiale, unionale și care au obținut înalte performanțe sportive.

În instituțiile de învățămînt, în asociațiile sportive și în colectivele de cultură fizică lucrează zeci de mii de profesori de educație fizică, sute de mii de instructori voluntari, organizatori de cultură fizică, arbitri de sport. Și cu toate acestea, mișcarea de cultură fizică necesită noi și noi cadre.

Pentru pregătirea de profesori și antrenori calificați, a fost creată în Uniunea Sovietică o rețea largă de instituții de învățămînt pentru cultură fizică, în care studiază zeci de mii de tineri și tinere.

Cel mai vechi institut de cultură fizică al țării este Institutul de Cultură Fizică „I. V. Stalin” din Moscova, decorat cu ordinul Lenin. Institutul de Cultură Fizică „P. F. Leshaft” din Leningrad a fost decorat cu ordinele Lenin și Drapelul Roșu (pentru participarea activă la apărarea eroică a Leningradului). Institutul de Cultură Fizică din Bielorusia (Minsk) a fost decorat cu ordinul Drapelul Roșu al Muncii. De asemenea, vechile asociații sportive voluntare „Dinamo” și „Spartak” au fost distinse cu ordinul Lenin. Numeroși sportivi sovietici de frunte și numeroase sportive au fost decorați cu ordine ale U.R.S.S.

Numele celor mai valoroși reprezentanți ai sportului sovietic sînt foarte bine cunoscute în Uniunea Sovietică. Poporul sovietic a acordat o înaltă încredere și cinste celor mai buni dintre ei, alegîndu-i în Sovietele de deputați ai celor ce muncesc.

În fiecare an, în orașele și centrele raionale ale Uniunii Sovietice se organizează sute de mii de concursuri, festivități și seri de cultură fizică. Pe baza planului calendaristic de stat se organizează concu-

suri sportive pentru campionatul asociațiilor sportive, republicilor unionale și campionatul U.R.S.S.

În anul 1939, printr-o Hotărîre a guvernului a fost instituită Ziua unională a sportivului, care se sărbătorește în fiecare an prin concursuri și festivități de masă, prin stabilirea de noi recorduri sportive.

Cultura fizică a intrat temeinic în noțiunea de cultură socialistă. Astăzi este greu să ne închipuim noi construcții de palate ale culturii și științei, de sanatorii sau instituții de învățămînt fără amenajări sportive — stadioane, terenuri și săli de sport. E cu neputință să ne închipuim un festival internațional al tineretului, o sărbătoare națională locală din U.R.S.S. și din orice țară de democrație populară, fără concursuri sportive de masă, fără demonstrații sportive și parade ale tineretului.

În Uniunea Sovietică se practică peste 40 de ramuri de sport, fără a mai socoti diferitele exerciții fizice și jocuri populare de masă. În fiecare an se dezvoltă tot mai larg turismul pe jos, pe apă, cu schiurile și cu bicicleta.

În multe ramuri de sport și mai ales în gimnastica sportivă, haltere, lupte, baschet, volei, patinaj viteză, tir, șah, planorism și parașutism, sportivii sovietici au obținut mari succese, învingînd în repetate rînduri cele mai bune echipe din străinătate. Jucătorii de șah, de baschet și de volei din U.R.S.S. sînt cei mai buni din lume. Numeroși atleți, halterofili și luptători sovietici au cucerit titlul de campioni europeni și mondiali.

În vara anului 1952, s-a desfășurat la Helsinki (Finlanda) cea de a XV-a ediție a Jocurilor Olimpice — cel mai mare concurs internațional, care se disputa din patru în patru ani. La aceste jocuri sportivii Uni-

unii Sovietice au participat pentru prima oară. După o luptă dirză cu cei mai buni sportivi ai lumii, ei au cucerit 106 medalii olimpice dintre care 38 de aur (pentru locurile I), 53 de argint (pentru locurile II) și 15 de bronz (pentru locurile III).

Un mare succes au repurtat gimnaștii sovietici. Titlul de campion absolut al jocurilor olimpice a fost cucerit de Viktor Ciukarin și Maria Gorohovskaia. Echipa de gimnastică a U.R.S.S. a ocupat locul I în clasamentul general, întrecând cu multe puncte pe toți concurenții săi.

Luptătorii, halterofilii și unii trăgători sovietici au obținut rezultate excelente. Tînărul vislaș Iuri Tiukalov a cucerit medalia de aur la proba de schif simplu. Pe primele locuri s-au clasat atleții sovietici Nina Ponomareva (aruncarea discului), Galina Zîbina (aruncarea greutății), Alexandra Ciudina (săritura în lungime), Leonid Scerbakov (triplusalt), Lev Kaleaev, Levan Sanadze, Boris Tokarev și Vladimir Suharev (ștafeta 4x100 m), Maria Golubniceaia (80 m garduri), Nadejda Dvalișvili (200 m) și alții.

La jocurile olimpice au concurat cu succes și reprezentanții țărilor de democrație populară, mai ales cei din R. P. Ungară și R. Cehoslovacă. Alergătorul de fond și mare fond Emil Zatopek (R. Cehoslovacă) a cucerit 3 medalii de aur în întrecerile cu cei mai buni atleți ai lumii.

În primăvara anului 1953, la concursurile de la Neapole luptătorii sovietici au confirmat din nou înalta lor valoare sportivă; cinci dintre ei au devenit campioni mondiali de lupte clasice. Fără îndoială că succesele internaționale ale măestrilor sovietici vor crește și pe viitor.

Dar, mîndrindu-ne cu numele glorioase ale recordmenilor și campionilor mondiali sovietici, noi nu uităm că succesele maeștrilor sovietici nu sînt la fel de mari, în toate ramurile de sport. La jocurile olimpice fotbaliștii, călăreții, înotătorii și cicliștii sovietici au concurat sub posibilitățile lor, de asemenea, nivelul măiestriei sportive la patinaj artistic, la scrimă și la jocul de tenis continuă să fie scăzut.

Printre tinerii sovietici sînt numeroși sportivi de talent care au atins nivelul celor mai buni maeștri ai sportului. Rîndurile lor trebuie completate în permanență. Aici stă chezașia viitoarelor succese ale sportului sovietic.

★ ★ ★

Sarcinile practice și orientarea politică a sistemului sovietic de cultură fizică și-au găsit o vie expresie în complexul „Gata pentru muncă și apărarea U.R.S.S.” (G.T.O.), introdus în anul 1931. În anul 1939, printr-o Hotărîre a guvernului U.R.S.S. au fost instituite regulamentul și normele unui complex mai perfecționat.¹ Complexul G.T.O. a devenit baza sistemului sovietic de educație fizică.

Complexul unional G.T.O. a căpătat o largă răspîndire în rîndurile tineretului muncitor, în rîndurile elevilor, în organizațiile de cultură fizică de la orașe și sate, în armată și flotă. Milioane de sportivi își încep cariera sportivă cu pregătirea și trecerea normelor complexului G.T.O. Din rîndurile purtătorilor de insigne B.G.T.O. și G.T.O. de gradul

¹ De la 1 ianuarie 1955 a intrat în vigoare un nou (al III-lea) complex G.T.O. (N. R.).

I și II s-au ridicat minunați maestri ai sportului sovietic.

Toate formele fundamentale ale muncii de cultură fizică în U.R.S.S. (educația fizică în școală, în institutele de învățământ superior, pregătirea ostașilor, sportul de masă) sînt statornicite în conformitate cu normele diferitelor grade ale complexului G.T.O. și sînt subordonate sarcinii pregătirii poporului sovietic pentru muncă socialistă și apărarea patriei.

În anii de existență a statului sovietic au fost adoptate o serie de hotărîri ale Guvernului U.R.S.S. și ale C.C. al Partidului cu privire la dezvoltarea culturii fizice și sportului. Guvernele și G.C. al Partidelor comuniste din republicile unionale, comitetele de partid ale ținuturilor și regiunilor au adoptat de asemenea în legătură cu aceleași probleme numeroase hotărîri importante.

Hotărîrile Comitetului Central al Partidului din anii 1925 și 1948 au avut o însemnătate deosebit de mare pentru stabilirea sarcinilor și metodelor activității de cultură fizică.

În hotărîrea C.C. al P.C. (b) al Rusiei din 13 iulie 1925 au fost stabilite fondul și sarcinile culturii fizice în țara care pășea atunci pe calea construirii socialismului. În această hotărîre istorică pentru mișcarea de cultură fizică, se subliniază însemnătatea practicării culturii fizice și sportului pentru întărirea sănătății și ca mijloc de educație.

Această linie principială dată cu peste 30 de ani în urmă, călăuzește și astăzi organizațiile de cultură fizică din U.R.S.S.

Pentru dezvoltarea continuă a mișcării de cultură fizică sovietice, o uriașă însemnătate o are de asemenea Hotărîrea C.C. al Partidului din 27 decembrie

1948, în care s-a arătat că, cultura fizică este un mijloc important de educație comunistă, de întărire a sănătății și de pregătire a poporului sovietic pentru muncă și apărarea Patriei socialiste. În hotărîre se dau o serie de directive privitoare la întărirea organizatorică continuă a mișcării de cultură fizică, la ridicarea calității educației fizice a elevilor și a muncii legate de complexul G.T.O., la dezvoltarea sportului de masă în satul colhoznic, intensificarea activității științifice în domeniul culturii fizice și sportului.

C.C. al Partidului a trasat ca sarcini principale extinderea mișcării de cultură fizică de masă în țară, ridicarea nivelului măiestriei sportive, și — pe această bază — cucerirea de către sportivii sovietici, în anii cei mai apropiați, a întîietății mondiale în principalele ramuri de sport.

Această hotărîre de mare însemnătate, îndreptată spre îmbunătățirea tuturor formelor și aspectelor activității de cultură fizică și sport din Uniunea Sovietică, constituie programul de luptă în activitatea organizațiilor de cultură fizică.

Conducerea de către stat a mișcării de cultură fizică care cuprinde milioane de oameni revine Comitetului pentru Cultură Fizică și Sport, de pe lîngă Consiliul de Miniștri al U.R.S.S. În republici, regiuni, orașe și raioane lucrează comitete și secții corespunzătoare pentru cultură fizică și sport. Aceste organe de stat unifică, conduc și controlează activitatea de cultură fizică a departamentelor și organizațiilor obștești care desfășoară munca de cultură fizică și sport în școli, institute de învățămînt superior, asociații sportive, sanatorii etc.

Organizațiile cu caracterul de masă cel mai pronunțat sînt asociațiile sportive voluntare sindicale

care cuprind milioane de oameni ai muncii, membrii familiilor lor și tineretul școlar. Pe lângă Consiliul Central al Sindicatelor Sovietice precum și în multe ministere și departamente există secții care conduc activitatea de cultură fizică.

Comsomolul leninist desfășoară o muncă intensă pentru dezvoltarea în masă și întărirea mișcării de cultură fizică.

Comsomolul este detașamentul de frunte al tineretului sovietic, rezerva de nădejde și ajutorul activ al Partidului comunist în toate domeniile construcției economice și culturale, în întărirea apărării U.R.S.S.

Rolul Comsomolului în educația fizică a copiilor și tineretului este un rol important, un rol de cinste. Comsomolul este numit „sufletul mișcării de cultură fizică” și această denumire este foarte justă. Comsomolul este inițiatorul mișcării de cultură fizică de masă, iar comsomoliștii sînt organizatorii, conducătorii colectivelor de cultură fizică, activiști sportivi.

O uriașă însemnătate pentru dezvoltarea mișcării de cultură fizică au avut-o Hotărîrile celui de-al III-lea Congres al Comsomolului (octombrie 1920). La Congres a luat cuvîntul V. I. Lenin rostind o amplă cuvîntare despre sarcinile uniunilor de tineret.

Congresul a trasat sarcinile practice ale activității de cultură fizică pentru pregătirea tineretului în vederea muncii și apărării armate a Patriei socialiste. Congresul a subliniat că educația fizică a tinerii generații este unul din elementele indispensabile ale sistemului general de educație comunistă a tineretului, avînd ca scop crearea unui om armonios dezvoltat, a unui cetățean — făuritor al societății comuniste.

Următoarele congrese ale Comsomolului au acordat de asemenea o mare atenție problemelor dezvoltării activității de cultură fizică în rândurile tineretului. Sarcinile comsomoliștilor în domeniul educației fizice sînt cuprinse în programul și în statutul comsomolului. Fiecare comsomolist este dator să cunoască bine și să îndeplinească aceste sarcini.

Din inițiativa organizațiilor comsomoliste a fost elaborat și introdus complexul G.T.O. Comsomoliștilor le aparține de asemenea inițiativa în organizarea crosurilor de schi și atletice, cu caracter de masă. Din rândurile comsomoliștilor s-au ridicat mii de sportivi de valoare, sute de maestri, recordmeni și campioni ai sportului sovietic. Zeci de mii de comsomoliști profesori, antrenori, instructori voluntari lucrează cu succes în colectivele sportive, în secțiile asociațiilor sportive voluntare.

La cel de al XI-lea Congres al Comsomolului care a avut loc în anul 1949 au fost examinate în amănunțime problemele educației fizice și sportului. În Hotărârile Congresului se arată că, Comsomolul trebuie să-și îmbunătățească munca în asociațiile sportive, și în colectivele de cultură fizică, să atragă și mai mult tineretul la practicarea culturii fizice și sportului.

Comsomoliștii și comsomolistele trebuie să fie organizatori activi în munca sportivă și de cultură fizică, să treacă normele pentru insigna „Gata pentru muncă și apărare”.

Comsomolul leninist îndeplinește cu cinste sarcina trasată de partid — participarea activă la educația fizică a tineretului sovietic.

O influență uriașă exercită exemplul Uniunii Sovietice în problema organizării ocrotirii sănătății, culturii fizice și sportului, asupra țărilor de democrație populară.

În R.P.Chineză, R.Cehoslovacă, R.P.Polonă, R.P.Română, R.P.Ungară, R.P.Bulgaria, R.P.Albania, R.D.Germană a fost instituită conducerea de stat a educației fizice și sportului. Se construiesc numeroase stadioane, bazine, velodromuri și alte amenajări sportive. Sportul a devenit accesibil întregului popor. În locul asociațiilor sportive fărămișate, cu puțini membri, s-au constituit organizații sportive și de cultură fizică care reunesc sute de mii, iar în China populară milioane de tineri elevi și muncitori. După exemplul complexului sovietic G.T.O. au fost introduse în R.P. Polonă, R.P. Ungară și alte țări de democrație populară complexe „Gata pentru muncă și apărarea patriei”, s-au instituit insigne și medalii, care se dau pentru înalte rezultate sportive. Se elaborează bazele științifice ale educației fizice, ale antrenamentului sportiv, se îmbunătățește situația controlului medical al sănătății sportivilor.

În majoritatea țărilor de democrație populară au fost create institute de stat de cultură fizică, se organizează diferite cursuri de pregătire a organizatorilor și instructorilor sportivi.

În fiecare an se organizează numeroase concursuri, festivități sportive, ciclo-crosuri și moto-crosuri, ștafete ale Păcii, minunate festivaluri naționale și internaționale ale tineretului.

În China eliberată, care a pornit pe calea largă a dezvoltării politice, economice și culturale se acordă o uriașă atenție propagandei culturii fizice în presă, prin radio, în arta plastică. La Pekin apare revista

„Cultura fizică nouă”. De un mare succes se bucură emisiunea „gimnastica la radio”. Se organizează festivități și parade sportive la orașe și sate. Gimnastica, atletismul, înotul, diferitele jocuri sportive (baschetul, voleiul și altele), precum și ramurile naționale de luptă, scrimă cu sabia, tracțiunea cu frînghia și dansurile populare se bucură de mare popularitate.

În eroica Republică Populară Democrată Coreeană, în ciuda distrugerilor și nenorocirilor pricinuite de intervenția imperialistă, se manifestă o grijă deosebită pentru întărirea sănătății tinerei generații. Copiilor li se asigură nu numai dreptul la învățătură, alimentație, asistență medicală, ci și posibilitatea de a practica jocurile, gimnastica, sportul.

Cu fiecare an, sportivii țărilor de democrație populară și în primul rând cei din R.P. Ungară, R. Cehoslovacă, R.P. Polonă, R.P. Bulgaria, iau parte cu tot mai mult succes la întrecerile internaționale. Mîna în mîna cu sportivii Uniunii Sovietice, ei își însușesc tehnica sportivă, se antrenează, participă la concursuri, pentru a fi sănătoși, rezistenți, capabili de muncă creatoare și apărarea patriei. Împreună cu toți oamenii muncii și cu întreaga omenire progresistă, sportivii țărilor de democrație populară contribuie prin întreaga lor activitate, prin întâlniri internaționale, prin participarea la festivalurile tineretului, la lupta împotriva amenințării unui nou război mondial, la întărirea cauzei păcii în întreaga lume.

În țările lagărului imperialist tabloul este cu totul diferit.

În S.U.A. și în multe alte țări capitaliste întreaga educație a tineretului este subordonată sarcinii creșterii unor apărători credincioși ai regimului capitalist, care să poată fi aruncați cu ușurință în orice aventuri militare împotriva popoarelor iubitoare de pace sau să poată fi folosiți ca forță de represiune împotriva oamenilor muncii din propria lor țară.

Diferitele mijloace prin care se exercită o influență asupra psihologiei omului: filmele de cinematograf, revistele, emisiunile de televiziune pentru copii și adolescenți, afișele, abundă în descrieri care glorifică „splendorile” aventurilor militare „în țări îndepărtate”, „isprăvile” diversioniștilor, spionilor, gangsterilor. Copiii sînt puși să se joace cu jucării atomice și chiar săniuțele pentru copii poartă denumirea „atomul zburător”. Eroii filmelor și ai „comic-surilor” (povestiri de aventuri în imagini) pentru copii și adolescenți sînt de obicei bandiți care au comis, fără a fi sancționați, cele mai îngrozitoare crime, sau „supra-oameni” care nu se supun nici unui fel de legi în afara forței brutale.

La fel ca și știința, arta, literatura, care se găsesc într-o stare de decădere extremă, sportul din țările capitaliste degenerează, se pătrunde de cultul cruzimii și al violenței. Deseori se organizează „întreceri” cam de acest fel: cine va rostogoli mai repede un butoi gol în jurul țării, cine va bea mai multă bere etc. Asemenea elucubrații „sportive” sînt stimulate cu însuflețire de conducătorii societății capitaliste, care văd în ele un mijloc de abatere a atenției maselor de la problemele politice arzătoare, de la „ideile primejdioase”. Întîlnirile de fotbal american, de box profesionist, cursele de automobile și de motociclete se termină deseori prin accidente mortale.

Sportul este pus în slujba îmbogățirii, datorită unor profituri nerușinate și este un mijloc de propagandă reacționară.

★

★

★

Tineretul din marea țară sovietică trăiește, învață și muncește liber și fericit. Sub conducerea înțeleaptă a partidului și guvernului, economia națională, cultura, forța Patriei socialiste cresc și se dezvoltă cu fiecare nou plan cincinal, cu fiecare an. Puternicile forțe armate ale Uniunii Sovietice stau neclintit de strajă Patriei. Științele și artele sînt într-o continuă înflorire. Se șterg deosebirile între oraș și sat, granițele între munca intelectuală și fizică. Poporul sovietic pășește ferm pe drumul spre comunism.

O dată cu înflorirea întregii culturi socialiste, se dezvoltă și mișcarea de cultură fizică din U.R.S.S. care cuprinde multe milioane de oameni.



Capitolul II

PE DRUMUL SPRE CULTURA FIZICĂ SOVIETICĂ

In Uniunea Sovietică, pe lângă faptul că există condiții minunate pentru dezvoltarea de masă a culturii fizice și sportului, a fost creat și un sistem științific de educație fizică a poporului.

Care este esența acestui sistem și care sînt trăsăturile lui caracteristice? Pentru a ne lămurii în această problemă vom aminti ce anume a precedat cultura fizică modernă, care a fost atitudinea oamenilor politici, a savanților de frunte, a pedagogilor și scriitorilor față de cultură fizică și sport.

* * *

Cultura fizică are o istorie proprie, bogată și instructivă. În vechea Chină, cu milenii în urmă, cu ocazia instruirii copiilor, se acorda o mare atenție dezvoltării lor fizice. Gimnastica medicală era folosită cu succes în medicină.

În străvechea Eladă (Grecia) calitățile fizice ale oamenilor erau apreciate în aceeași măsură ca și ca-

litățile intelectuale și morale. Exercițiile fizice și în primul rînd alergarea, săriturile, aruncările, tragerea cu arcul, înotul, jocurile și călirea corpului erau incluse în conținutul lecțiilor din școlile inferioare (elementare) și medii. În acel timp se organizau jocurile olimpice, istmice și alte jocuri sau mai bine zis sărbători de stat — concursuri în diferite probe de alergare, aruncarea discului și suliței, cursele de care etc. De asemenea se organizau concursuri de dansuri, de cîntece și recitări. Vestii filozofi și scriitori ai Greciei antice se numărau deseori printre participanții și învingătorii acestor jocuri.

Unul din cei mai mari filozofi ai lumii antice, Aristotel, a elaborat un sistem de educație fizică în familie (pînă la 7 ani) și școlară pentru grecii „liberi”, în care a propus pentru prima oară ca exercițiile fizice să se stabilească în funcție de particularitățile biologice ale copiilor, adolescenților și adolescențelor. În acest sistem, se acorda un loc însemnat nu numai dezvoltării forței, ci și frumuseții corpului omenesc, precum și calităților morale — curajul, puterea de a suporta durerea fizică etc. Bineînțeles că toate acestea nu se refereau la sclavi și meteci (cetățeni nebăștinași ai Greciei antice).

În Roma antică, educația fizică a tinerilor aristocrați se baza la început pe modelele elene, însă treptat a degenerat într-o educație militară îngustă, avînd ca scop pregătirea cuceritorilor și a stăpînitorilor de sclavi. De o mare popularitate se bucurau spectacolele brutale cum erau sîngeroasele lupte de gladiatori (de obicei sclavi, prizonieri de război sau condamnați de vreo instanță) între ei sau cu fiarele sălbatice.

În evul mediu, cultura fizică a marcat o decădere

chiar în rîndurile păturilor avute ale populației din Europa și din țările Orientului apropiat. Exercițiile fizice erau folosite numai în școlile de cavaleri și ca una din metodele de pregătire a soldaților. Într-o serie de țări, de pildă în Anglia, jocurile și sportul, mai ales fotbalul, erau supuse persecuțiilor.

O dată cu începutul epocii Renașterii (secolele XIV—XVI) reapare cultul omului sănătos, activ, dornic de viață. În această epocă, în locul orînduirii feudale începe să apară orînduirea capitalistă. Contradicțiile se ascut foarte mult, ca și lupta de clasă, între feudali pe de o parte, burghezie și țărănime pe de altă parte. Acum se intensifică campaniile pentru cucerirea de noi colonii. Toate acestea determină dezvoltarea științelor naturii, a tehnicii, a diferitelor științe aplicative, inclusiv medicina. În același timp înfloresc științele umaniste (sociale), literatura, arta, pedagogia.

Dar aceasta n-a fost o perioadă de înflorire culturală pașnică. Karl Marx scria că istoria acestei perioade este înscrisă în cronicile omenirii cu graiul înflăcărat al sabiei și focului. Din această pricină au apărut și diferite noi sisteme contradictorii de educație fizică a tineretului.

Unele din ele au fost subordonate ideii reîntoarcerii la natură, la viața simplă și idilică a satului, altele au pus la temelie sarcina dezvoltării voinței, dîrzeniei, hotărîrii, călirii, a calităților celor mai necesare ostașilor cuceritori. Toate aceste sisteme erau subordonate intereselor de clasă ale burgheziei care se întărea în ascensiune spre putere.

Problemele educației fizice își găseau din ce în ce mai des oglindirea în operele filozofice și artistice ale lui Voltaire, Rabelais, Rousseau, Locke, Spencer, în

operele mar
ale altor pe

Cu toate
dagogi jude
adaptau ide
inclusiv edu
— burghez
altfel să cr
vărat științi

În lucrări
medicilor,

XVIII—XIX

A. I. Her

N. A. Dob

pot găsi r

cația fizică

Bineînț

și fizice a

Rusiei țar

Sovietică,

intelectual

principiile

Popoare

în primul

chime prin

nare, inve

cintate în

literatură.

bravilor r

Muromet,

operele marelui pedagog slav Ian Amos Komeński și ale altor pedagogi înaintați.

Cu toate acestea însă, toți acești gânditori și pedagogi judecau educația fizică de pe poziții idealiste, adaptau ideile și conținutul sistemelor lor de educație, inclusiv educația fizică, la interesele clasei dominante — burghezia. Ei nu încercau și nici nu puteau de altfel să creeze un sistem de educație fizică cu adevărat științific, popular.

*
* * *

În lucrările oamenilor de știință, ale scriitorilor, medicilor, pedagogilor progresiști ruși din secolele XVIII—XIX, ca M. V. Lomonosov, A. N. Radișcev, A. I. Hertzen, V. G. Belinski, N. G. Cernișevski, N. A. Dobroliubov, N. I. Pirogov, K. D. Ușinski se pot găsi numeroase cugetări profunde despre educația fizică, valabile pînă în zilele noastre.

Bineînțeles că imbinarea dezvoltării intelectuale și fizice a oamenilor nu se putea înfăptui în condițiile Rusiei țariste. Ea s-a înfăptuit numai în Uniunea Sovietică, unde dezvoltarea multilaterală fizică și intelectuală a individului a devenit în fapt unul din principiile conducătoare ale educației comuniste.

Popoarele care formează marea Uniune Sovietică, și în primul rînd poporul rus, erau vestite încă din vechime prin sănătatea lor de fier, prin forță, îndemnare, inventivitate, curaj, vitejie. Aceste calități sînt cîntate în legendele populare, în basme și cîntece, în literatură. Prin aceste calități se remarcă chipurile bravilor ruși, apărători ai pămîntului patriei — Iliu Muromet, Dobrînea Nikitici, a viteazului gruzin Ta-

riel din poemul „Viteazul în blană de tigru” de Șota Rustaveli, a eroului epopeii carelo-finlandeze „Kalevala”, ale multor figuri istorice — Alexandru Nevski, Dimitri Donskoi, Petru I, Stepan Razin etc.

În operele clasicilor literaturii ruse — M. I. Lermontov („Cîntec despre negustorul Kalașnikov”), N. V. Gogol („Taras Bulba”), A. M. Gorki și alții, sînt înfățișate tablouri vii de forță și curaj.

Marii conducători de oști și de flotă ruși — Rumeanțev, Suvorov, Kutuzov, Ușakov, Nahimov — au prețuit în mod deosebit înaltele calități fizice și morale și le-au dezvoltat cu dibăcie în rîndurile soldaților și ofițerilor. Este îndeobște cunoscut că ostașii, marinarii și navigatorii ruși au dovedit în repetate rînduri aceste minunate calități în luptele pentru apărarea patriei, în descoperirea și cercetarea pămînturilor neumblate.

Chiar astăzi, în epoca noastră minunată, toate aceste calități prețioase se manifestă cu o forță nouă și în forme noi în munca liberă, care a devenit în U.R.S.S. „o chestiune de onoare, de glorie, de vitejie și eroism” (Stalin), în nemuritoarele fapte de arme ale oamenilor simpli sovietici — participanți la Marele Război pentru Apărarea Patriei.

În toate timpurile și la toate popoarele au existat și există și azi forme naționale, populare ale culturii fizice. Tocmai aceste feluri de exerciții fizice, jocuri, concursuri de masă în care oamenii se întrec în forțe, îndemînare, precizie, viteză, inventivitate și curaj, determină educația fizică a popoarelor din lumea întreagă. Pe lîngă munca fizică cu care se ocupă o mare parte a muncitorilor și țăranilor, aceste exerciții și jocuri se transmit din generație în generație, din veac în veac.

Multe ramuri de sport, răspândite astăzi în toate țările, de pildă înotul, canotajul, velele, fotbalul și altele se trag din exercițiile și jocurile populare. Dar pentru înlesnirea comparării și aprecierii rezultatelor, ele au căpătat reguli unice. Numeroase ramuri de sport sînt „descendente” ale străvechilor moduri de muncă, vînătoare sau ale procedeeleor de instruire a ostașilor. Printre acestea se numără atletismul, scrima, luptele, boxul, alpinismul.

În viața poporului rus și a celorlalte popoare ale Uniunii Sovietice, găsim minunate jocuri și exerciții. Este suficient să amintim jocuri ca gorodki, lăpta, diferitele ramuri de luptă rusă, tătară, kirghiză, caucaziană, jocul gruzin „lelo” (una din variantele fotbalului), cursele de cai, acrobația pe cal, cursele de sănii trase de reni și cîini (în nord) sau sănii cu pînze, dansurile populare ruse, ucrainene, gruzine, moldovenesti și altele, foarte atrăgătoare și atletice prin caracterul lor.

Grănicerii, marinarii, vînătorii de balene, vînătorii din Siberia, Primorie, Altai, Transcaucazia, pescarii din Baltica, minerii, geologii-cercetători ai adîncurilor, ciobanii-păzitori ai turmelor, cei ce lucrează la îndepărtatele stații de radio, membrii expedițiilor științifice și industriale înfăptuiesc zi de zi fapte cu adevărat eroice, minunate. Tineretul sovietic cunoaște toate faptele mărețe de muncă ale tuturor acestor vajnici și modești oameni sovietici din impresiile proprii, din ziare, cărți, filme de cinematograf.

Sînt îndeobște cunoscute cuvintele lui Karl Marx după care îmbinarea muncii în producție cu instruc-

ția intelectuală și cu gimnastica, va fi în epoca viitoare singurul mijloc de educație a unor oameni dezvoltăți multilateral.

Friedrich Engels a consacrat numeroase pagini din operele sale problemei educației fizice a tineretului. El a recomandat să se predea gimnastica liberă și exercițiile cu aparate în toate clasele, arătând în mod just că este mai bine să se facă așa decît să se cheltuiască eforturi uriașe pentru formarea mobilității și supleții oaselor, mușchilor și ligamentelor mai tîrziu, la vîrsta de 20 ani.

Karl Marx și Friedrich Engels au considerat că grija pentru menținerea sănătății și a forțelor vitale este o condiție necesară a unei îndelungate munci intelectuale și a activității revoluționare intense.

Pe baza scrisorilor lor și a amintirilor contemporanilor se poate afirma că atât Marx cît și Engels au păstrat o excepțională putere de muncă pînă în ultimele zile ale vieții lor, datorită respectării unui regim de muncă și odihnă foarte corect, datorită folosirii exercițiilor fizice și a călirii. În amintirile sale despre Marx, cunoscutul militant revoluționar francez Paul Lafargue a scris că Marx stătea de vorbă ceasuri întregi, putînd în acest timp să umble sau să urce panțele dealurilor fără să simtă cea mai mică oboseală.

Engels a practicat sistematic gimnastica, scrima, înota bine, călărea excelent și era un turist experimentat. La 70 de ani el era un om viguros și energetic, capabil de o încordată muncă creatoare.

Marele făuritor al Statului Sovietic, Vladimir Ilîci Lenin, dezvoltînd învățătura lui Marx-Engels a atras în repetate rînduri atenția asupra faptului că educația fizică este un element inseparabil al dezvoltării multilaterale a omului în societatea socialistă.

În viața sa personală, Vladimir Ilici folosea pe scară largă mijloacele pe care astăzi le includem în noțiunea de „cultură fizică”. Scrisorile lui Lenin, amintirile Nadejdei Krupskaia și ale altor prieteni apropiați dovedesc că Lenin știa să găsească timp și posibilități pentru menținerea sănătății și a energiei cu ajutorul exercițiilor fizice și sportului.

Lenin patina bine (îi plăcea mai ales patinajul artistic), înota excelent, mergea cu bicicleta, era un șahist de forță, turist neobosit și vânător. Aptitudinea de a se relaxa citva timp după o muncă încordată l-a ajutat — după propria sa mărturisire — foarte mult. Chiar și în închisoare, Lenin recurgea la exerciții fizice ca la singurul mijloc de menținere a capacității de lucru, a vioiciunii.

După Marea Revoluție Socialistă din Octombrie, Statul Sovietic și-a asumat printre alte sarcini importante și sarcina întăririi și educării fizice a poporului. Educația fizică a fost inclusă în programul școlilor ca obiect obligator. Direcția Generală a Învățământului militar general, creată în anul 1918, avea ca sarcină — pe lângă instruirea militară — organizarea pe scară largă a pregătirii fizice a populației. Pe lângă Direcția Generală a Învățământului militar general a fost creat Consiliul superior pentru cultură fizică.

Vremurile erau încă grele. Tânărul stat socialist se afla în cleștele intervenției, îndura foame, suferea de lipsa celor mai necesare lucruri. Pe atunci, cultura fizică și sportul păreau multora o născocire ne-folositoare, un „lux”. Dar Partidul și conducătorul lui V. I. Lenin priveau cu decență înainte. Lenin arăta că Țara Sovietelor are nevoile de armate, de milioane de oameni puternici fizicește, plini de voință, curaj, energie, perseverență. Lor le va aparține viitorul, cu

brațele lor se va cuceri dreptul la construirea bazelor noi ale societății omenești.

Vorbind despre necesitatea educației multilaterale a tineretului, Vladimir Ilici a spus că tineretul trebuie să fie în primul rând viguros și plin de bucuria de a trăi. La educarea acestor calități contribuie sportul sănătos — gimnastica, înotul, excursiile și diferitele exerciții fizice. După părerea lui Lenin educația fizică trebuie să se îmbine cu o mare diversitate de interese spirituale, cu studiul, cu înclinația spre analiză și cercetarea a tot ce e nou sau puțin studiat.

După cum își amintește Nadejda Krupskaia, lui Vladimir Ilici îi aparțin minunatele cuvinte adresate tineretului, după care, tocmai acestui tineret îi este hărăzit să încunune cauza comunismului, tocmai acestui tineret îi este dat să ducă lupta pentru comunism, și pentru aceasta el trebuie să fie puternic, sănătos, cu nervi de oțel și cu mușchi de fier.

Nervii de oțel și mușchii de fier au fost necesari de atâtea ori tineretului sovietic pentru a-și înălța prin muncă eroică patria iubită, pentru a întări forța ei economică și pentru a nimici pe toți dușmanii care au încălcat sfintele granițe ale Uniunii Sovietice. Aceste calități ale tineretului sovietic s-au manifestat în mod deosebit în anii Marelui Război pentru Apărarea Patriei.

Astăzi, sănătatea de fier, voința de oțel, mușchii căliți și antrenați sînt tot atît de necesari tineretului și întregului popor sovietic pentru succesul construirii comunismului.

În cuvîntarea rostită la Congresul al XVI-lea al Partidului, I. V. Stalin a arătat că în U.R.S.S. au fost create toate condițiile pentru creșterea unor noi

generații de muncitori „sănătoși și plini de viață, capabili să ridice puterea țării sovietice la înălțimea cuvenită și s-o apere ca un singur om împotriva tentativelor dușmanilor“.

Subliniind grija fierbinte a partidului, guvernului, poporului sovietic pentru sănătatea tinerei generații, I. V. Stalin a spus: „Statul nostru se deosebește de toate celelalte state prin faptul că nu cruță mijloacele pentru buna îngrijire a copiilor și buna educație a tineretului... Eu cred că năcieri ca la noi, în Uniunea Sovietică, nu există atita grijă pentru copil, pentru educarea și dezvoltarea lui“.

M. I. Kalinin a vorbit în repetate rînduri despre rolul important al culturii fizice în educația comunistă. În articolele și cuvîntările sale adresate tineretului sovietic, Mihail Ivanovici arăta că exercițiile fizice și sportul ajută la educarea unor oameni activi, puternici, rezistenți. El a considerat cultura fizică drept unul din obiectele fundamentale ale instruirii și educației în școală, situînd-o alături de limba maternă și matematica.

Subliniind în repetate rînduri rolul sportului de masă ca principală condiție a succeselor sportive, M. I. Kalinin a spus: „...la noi mișcarea de cultură fizică cuprinde milioane și bineînțeles e mai ușor ca între aceste milioane să găsești talente, decît s-ar putea găsi între mii, iar între mii este mai ușor decît între sute“.

E greu să definim mai bine decît a făcut-o M. I. Kalinin sarcinile educației fizice:

„Noi vrem să dezvoltăm pe om din toate punctele de vedere, astfel ca el să știe să alerge bine, să înoale, să meargă repede și frumos, așa încît toate organele lui să funcționeze normal, într-un cuvînt

— să fie un om normal, sănătos, pregătit pentru muncă și apărare, ca paralel cu toate calitățile lui fizice să se dezvolte normal și calitățile lui intelectuale”.

Marea Uniune Sovietică îndeplinește acum grandioasa sarcină a construirii comunismului sub conducerea încercată a Partidului Comunist al Uniunii Sovietice și a Guvernului sovietic. În îndeplinirea acestei sarcini istorice, o mare însemnătate o are în special dezvoltarea de masă a culturii fizice și sportului în U.R.S.S.

Desigur că pentru cititorii acestei cărți va fi interesant și instructiv să știe felul în care a fost apreciată cultura fizică și sportul (în concepția noastră de astăzi) și felul în care a fost folosită în viața personală de cei mai mari scriitori, oameni de știință și pedagogi ai Patriei. Vom da câteva exemple.

Din amintirile contemporanilor rezultă că A. S. Pușkin îndrăgea încă din copilărie orice fel de exercițiu fizic, orice fel de joc, luptă, manifestare a forței, a îndemnării, a inventivității. Primul biograf și editor al lui Pușkin, P. V. Annenkov scria: „Constituția fizică a tânărului Pușkin, musculatura puternică și suplă era extrem de dezvoltată, datorită exercițiilor fizice. El era renumit ca un neobosit turist, iubea cu patimă scăldatul, călăria și se bătea foarte bine cu spada”.

Pînă la sfîrșitul vieții, el nu și-a pierdut interesul față de exercițiile fizice. După ce se scula din somn, dimineata, făcea o baie rece sau se stropea cu apă. Se scălda pînă toamna tîrziu.

Vioiciunea, energia, dinamismul — acestea erau trăsăturile caracteristice atât ale tînărului cît și ale maturului Pușkin. Aceste trăsături s-au oglindit în mare măsură în minunatele lui opere.

L. N. Tolstoi a prețuit, în mod deosebit, calitățile fizice la oameni; el nu tolera lipsa de îndemînare, slăbiciunea fizică, moleșeala, nici la el și nici la alții. Pînă la adînci bătrîneți, marele scriitor a practicat sistematic și perseverent gimnastica, călăria, plimbările, munca fizică în aer liber, ca mijloc de menținere a capacității de muncă. Pînă la adînci bătrîneți el făcea plimbări nu numai pe jos, ci și cu bicicleta, îndrăgind foarte mult tenisul și jocurile populare ruse.

A. M. Gorki, care a pus bazele literaturii sovietice, a cunoscut încă din copilărie viața grea, de trudă. El a lucrat pe șantierul de construcții, ca hamal în porturile de pe Volga, ca tăietor de lemne, grădinar, brutar. De două ori (în anii 1887 și 1891) el a făcut lungi excursii prin sudul Rusiei. Mergînd pe jos, cu desaga pe umeri, Gorki a parcurs mii de kilometri studiînd viața și oamenii. În acest timp, el și-a cîștigat mijloacele de trai, lucrînd pe la diferite întreprinderi, la stațiile de cale ferată, ca argat sau muncitor la batoză.

Gorki a înțeles și a prețuit manifestările înaltei măiestrii nu numai în activitatea intelectuală, ci și în activitatea fizică a omului.

Sînt cunoscute numeroase fraze ale lui A. M. Gorki despre sarcinile și însemnătatea culturii fizice, despre deosebirea fundamentală dintre educația fizică sovietică și educația tineretului în statele capitaliste unde „se practică cu sirguință cultura mușchilor”, unde însă această „cultură a cărnii se face în detrimentul culturii creierului”.

În scrisoarea de salut, adresată dinamoviștilor din Gorki, care l-au ales ca membru de onoare al asociației lor, el le cere să îmbine educația corpului sănătos cu educația morală, să știe să manifeste calitățile obținute prin practicarea culturii fizice nu numai în concursurile sportive, ci și „la strungurile fabricilor, în cazărmile și taberele Armatei Roșii, pe ogoarele colhozurilor și sovhozurilor”.

Salutînd Congresul celor 3.000 de colhoznici-udarnici, sosiți pe schiuri în orașul care-i poartă numele, Gorki a scris : „Acest marș pe schi va avea în primul rînd o influență favorabilă asupra sănătății participanților și afară de asta oameni din diferite raioane ale ținutului se vor cunoaște unii pe alții... Statul nostru socialist este atît de vital interesat în sănătatea și longevitatea muncitorilor și țăranilor, în aceeași măsură în care este interesat fiecare din noi...”

Însuși Alexei Maximovici era înzestrat cu o forță remarcabilă, cu o mare rezistență, dobîndită în anii de grea muncă fizică. Depunînd o uriașă activitate scriitoricească și obștească, Gorki găsea totuși timp pentru menținerea vigoarei și sănătății. El îndrăgea foarte mult canotajul, înotul și jocul gorodki ; iarna mergea cu plăcere pe schiuri, patina și se intitula în glumă: „vestitul patinator Gorki”.

În versurile celui mai bun poet al epocii sovietice — Vladimir Maiakovski, aflăm multe rînduri spirituale și vii consacrate educației morale și fizice a omului. Maiakovski nu considera cultura fizică și sportul drept o preocupare fără obiect, din „neavînd ce face”. El socotea că dezvoltarea fizică este necesară tineretului pentru a accelera construirea socialismului în țară, în timp ce inima sănătoasă, bicepsul puternic sînt necesare pentru a duce mai bine „lupta cu albi”. În

anii intervențiilor militare și ai războiului civil, el a făcut apel la tineri să-și dezvolte mușchii și corpul „pentru a fi folositori cauzei militare”.

El vedea cu claritate și prezicea în imagini clare că oamenii viitorului vor fi nu numai conștienți, instruiți, culti, ci și frumoși, puternici cu spiritul și cu corpul. Orice elev, orice comsomolist își aduce aminte de apelul lui Maiakovski adresat contemporanilor, tineretului:

„Vom crește, fără să îmbătrânim
până la o sută de ani,

Iar vioiciunea noastră va crește și ea
cu fiecare an.”

Sînt cunoscute de asemenea părerile celor mai renumiți oameni de știință, pedagogi și medici sovietici despre cultura fizică.

În articolele Nadejdei Konstantinovna Krupskaia, soția și colaboratoarea cea mai apropiată a lui V. I. Lenin, găsim indicații prețioase în legătură cu problemele educației comuniste și a educației fizice a tineretului școlar. Iată una din definițiile ei în legătură cu însemnătatea educativă a jocurilor: „...există jocuri și jocuri. Există jocuri care educă cruzimea, brutalitatea, care ațită ura națională, care exercită o influență nefastă asupra sistemului nervos, care provoacă patima, vanitatea. Există însă jocuri care au o uriașă însemnătate educativă, care întăresc voința, care educă sentimentul de dreptate, făcîndu-l pe om să-și ajute tovarășul în nenorocire...”

Noi știm că tocmai acestea sînt rezultatele, diametral opuse, pe care le oferă în practică „educația” din țările imperialismului și educația cu adevărat umanitară și multilaterală a tineretului în Uniunea Sovietică.

Marele pedagog sovietic A. S. Makarenko a acordat o mare atenție problemelor educației fizice în operele sale literare și în activitatea practică. În al său „Poem pedagogic” Makarenko a dat o serie de exemple instructive, din care se vede influența educativă a culturii fizice care contribuie la întărirea sănătății și disciplinarea tineretului. Makarenko considera că elementul fundamental în sport este educarea participării active, a colectivismului, a năzuinței de a obține victoria pentru colectiv sau echipă. El nu s-a mulțumit numai cu jocurile vechi, chiar dacă erau bune, și a creat numeroase jocuri noi de masă în colaborare cu activul său de educatori. Se pune problema ca fiecare joc să fie legat nu numai de îndeplinirea unor mișcări interesante și folositoare, dar subiectul (conținutul) și regulile jocului să contribuie și la formarea anumitor calități morale și de voință, necesare tinerilor constructori ai socialismului.

„Flăcăii noștri, — scria A. S. Makarenko, — trebuie să crească rezistenți, curajoși, ei nu trebuie să se mărginească la frecventarea tuturor întâlnirilor de fotbal și la cunoașterea numelor recordmenilor, ci să se ocupe practic de cultură fizică și sport”. Adresându-se părinților cu copii de vîrstă școlară, el a scris că dacă băiatul „nu face parte din nici un cerc de cultură fizică, nu patinează, nu aleargă pe schiuri, nu știe ce înseamnă voleiul, folosul unui astfel de interes față de sport este foarte mic și deseori nu face decît să dăuneze”.

Crearea științei moderne despre educația fizică a omului se bazează în mare măsură pe lucrările oamenilor de știință ruși — fiziologii și igienisti I. M. Secenov, I. P. Pavlov, N. E. Vvedenski, N. I. Piro-

gov, S. P. alții.

Familia
ziolog rus
gramul șc
uriașă infl
demicianul
giei, psiho

Ideile
conducător
întregii a
fundament
dacă tinen
nu este o
gane, ci r
acele mijle
tarea fizic

Numai
clar ce sîr
pot fi educ
Pentru apl
însemnătat
lui Pavlov
tației, în d

Pe baza
problemele
rilor, probl
lui, proble
organizării
zice etc. D
tătura pav
sa personal

Incepînd
ale îndelung

gov, S. P. Botkin, N. F. Filatov, P. F. Leshaft și alții.

Familiarizarea cu bazele învățaturii marelui fiziolog rus Ivan Petrovici Pavlov este inclusă în programul școlilor medii. Orice elev mai mare cunoaște uriașa influență pe care au exercitat-o lucrările academicianului I. P. Pavlov asupra dezvoltării fiziologiei, psihologiei, medicinei contemporane.

Ideile lui Secenov și Pavlov cu privire la rolul conducător al sistemului nervos central în reglarea întregii activități a organismului constituie teoria fundamentală a educației fizice în U.R.S.S. Numai dacă ținem seama de faptul că organismul omenesc nu este o îmbinare întâmplătoare a diferitelor organe, ci un tot unitar, putem folosi în mod just acele mijloace de cultură fizică, care asigură dezvoltarea fizică (iar uneori și însănătoșirea) omului.

Numai în lumina învățaturii pavloviste a devenit clar ce sînt deprinderile motrice și prin ce mijloace pot fi educate mai repede, mai bine și mai temeinic. Pentru aplicarea corectă a exercițiilor fizice o mare însemnătate o au de asemenea cercetările și lucrările lui Pavlov în domeniul circulației sîngelui, alimentației, în domeniul fundamentării odihnei active etc.

Pe baza învățaturii pavloviste se rezolvă practic problemele antrenamentului sportiv și ale concursurilor, problemele călirii, ale metodicii antrenamentului, problemele aplicării culturii fizice medicale, ale organizării controlului medical asupra dezvoltării fizice etc. Dar, vom mai reveni în legătură cu învățătura pavlovistă. Subliniem însă aici că în viața sa personală I. P. Pavlov a fost un adevărat sportiv.

Începînd din anii tinereții și pînă în ultimele zile ale îndelungatei și încoadatei sale vieți creatoare (Pa-

vlov a murit la vîrsta de 86 ani), el a acordat multă atenție dezvoltării sale fizice multilaterale, considerînd pe bună dreptate că aceasta îl va ajuta să-și păstreze și să-și dezvolte chiar capacitatea de lucru intelectuală. El s-a ocupat sistematic cu gimnastica, înota bine, mergea pe schiuri, făcea lungi plimbări pe jos și cu bicicleta, îndrăgea foarte mult jocurile populare rusești și mai ales jocul gorodki. De obicei el îmbina sportul cu munca fizică în aer liber.

Ivan Petrovici spunea deseori că executarea mișcărilor musculare, reușita în joc îi procură o „bucurie musculară”, o satisfacție tot atît de mare ca și rezolvarea unor probleme intelectuale. El a exprimat aceeasi idee în cunoscuta scrisoare adresată minerilor sovietici. În această scrisoare Pavlov scria: „În tot cursul vieții am iubit și iubesc munca intelectuală și fizică și aș putea spune că pe cea de a doua chiar mai mult...”

I. P. Pavlov s-a numărat printre organizatorii cercului de ciclism. Mai tîrziu, el a pus bazele unui cerc de medici-amatori de gimnastică și a condus multă vreme ședințele grupei din care făceau parte profesori și oameni de știință vestiți. După afirmațiile participanților la aceste ședințe, Ivan Petrovici era tot atît de exigent în calitate de profesor de gimnastică ca și în calitate de om de știință. El avea fericita calitate de a se lăsa furat de exercițiile pe care le executa sau de joc și de a antrena pe alții. Acesta era chipul încîntător al lui Ivan Petrovici Pavlov, recunoscut în unanimitate drept „decan al fiziologilor lumii”.

În lucrările academicianului A. A. Bogomolet, găsim de asemenea idei prețioase în legătură cu însemnătatea mijloacelor culturii fizice în lupta pentru

longevitate. Remarcând importanța excepțională a exercițiilor de gimnastică făcute cu regularitate, combinate cu masajul pentru dezvoltarea corectă a organismului, A. A. Bogomolet a arătat că ziua trebuie să înceapă și să se încheie cu aceste exerciții. Cele 10—20 de minute cheltuite zilnic în acest scop nu numai că înviorează pe om pentru ziua întreagă, ci prelungesc viața cu mulți ani.

În cuvântările și lucrările savantei Olga B. Lepeșinskaia găsim aprecieri profunde în legătură cu rolul culturii fizice în întărirea sănătății. O. B. Lepeșinskaia, biolog cunoscut în lumea întreagă, membru activ al Academiei de științe medicale a U.R.S.S., arată într-o serie de lucrări ale sale că vârsta omului nu trebuie stabilită după numărul anilor trăiți, ci după starea organismului și a capacității lui de lucru. „Cultura fizică și sportul, — scrie Lepeșinskaia, — ridică tonusul general al organismului, stimulează pofta de viață a omului, fapt care constituie una din condițiile obligatorii ale longevității... S-a stabilit că metabolismul joacă un rol primordial în viață, iar cultura fizică este unul din factorii importanți (printre mulți alții) ai intensificării metabolismului”.

Toate aceste afirmații capătă o valoare specială pentru că sînt confirmate prin experiența personală. În unul din articolele sale, O. B. Lepeșinskaia scrie despre marea însemnătate a culturii fizice în menținerea propriei sale capacități de lucru ridicate, timp de mulți ani: „Sînt întrebată deseori de unde am atîta energie și poftă de viață, de unde sorb forțele necesare unei atît de intense activități științifice și obștești? Pot răspunde: un rol destul de important au jucat exercițiile fizice pe care le-am practicat toată viața. Datorită culturii fizice eu am reușit să-mi pă-

strează capacitatea de lucru pînă la bătrînețe, să fiu un cetățean util scumpei noastre patrii”.

După cum arată în continuare Lapeșinskaia, în cadrul practicării exercițiilor fizice trebuie îndeplinite o serie de reguli de gimnastică, alimentația trebuie să fie rațională și cumpătată, renunțîndu-se totodată la deprinderile dăunătoare.

O. B. Lapeșinskaia își amintește că încă de la 7 ani înota bine, patina și mergea pe schiuri, alerga, se cățara în pomi. Toate aceste deprinderi i-au folosit în viață. Astfel datorită faptului că schia, ea a putut fugi din Siberia, din deportarea țaristă, cu fetița ei de 3 ani în brațe.

În anul 1936, la vîrsta de 64 ani, autoarea de mai tîrziu a remarcabilelor lucrări despre origina și viața celulei vii, O. B. Lapeșinskaia, a trecut normele pentru insignele G.T.O. și „Trăgătorul voroșilovian”. Iată de ce sună atît de convingător sfatul ei: „Iubiți cultura fizică la toate vîrstele. Părinți, obișnuiți-i pe copii cu cultura fizică din fragedă vîrstă. Străduiți-vă să luați din cultura fizică tot ceea ce este bun și ce ne oferă ea pentru prelungirea vieții”.

Acestea sînt pe scurt părerile clasicilor marxism-leninismului, ale marilor oameni ruși și sovietici despre cultură fizică și cîteva exemple din biografiile lor personale. Ele ne vor ajuta la înțelegerea bazelor științifice ale sistemului sovietic de educație fizică.



Capitolul III

DESPRE SISTEMUL SOVIETIC DE EDUCAȚIE FIZICĂ

Sub conducerea înțeleaptă a Partidului Comunist, popoarele Uniunii Sovietice pășesc ferm și cu hotărîre spre comunism. Una din cele mai importante sarcini în perioada trecerii treptate de la socialism la comunism este educația comunistă a poporului. Baza ideologică a educației comuniste este marea învățătură a lui Marx-Engels-Lenin-Stalin.

Educația fizică este unul din mijloacele importante ale educației comuniste. Ea este strîns legată de educația intelectuală, morală, estetică și de învățămîntul politehnic, slujind scopurile întăririi sănătății și dezvoltării multilaterale a oamenilor sovietici și în primul rînd a tineretului.

Principalele trăsături caracteristice ale sistemului sovietic de educație fizică sînt orientarea ideologică comunistă, caracterul popular, caracterul științific. Ne vom opri pe scurt asupra fiecăruia din aceste trăsături.

Orientarea ideologică a sistemului sovietic de educație fizică se manifestă prin legătura lui în-

disolubilă cu educația comunistă în general, cu învățămîntul școlar, universitar, cu activitatea Comsomolului leninist, cu toate aspectele activității de muncă a poporului sovietic și cu întărirea apărării active a patriei.

Ca și întreaga cultură socialistă, cultura fizică — parte integrantă a culturii socialiste — este națională ca formă și socialistă în conținut.

Orientarea ideologică a educației fizice este determinată și asigurată prin conducerea pe care o exercită partidul comunist și guvernul sovietic asupra mișcării de cultură fizică.

Caracterul popular al sistemului sovietic de educație fizică se manifestă în primul rînd prin caracterul de masă și accesibilitatea mijloacelor culturii fizice pentru toți oamenii muncii și membrii familiilor lor, pentru toate popoarele Uniunii Sovietice. Zeci de milioane de cetățeni — bărbați și femei, copii, adolescenți, băieți și fete practică exercițiile fizice și diferite ramuri de sport în U.R.S.S. Educația fizică este inclusă în programele tuturor instituțiilor de învățămînt și cuprinde milioane de membri ai organizațiilor sindicale. Diferitele ramuri ale culturii fizice și sportului capătă o răspîndire tot mai mare în rîndurile tineretului colhoznic.

Pe lîngă mijloacele de educație fizică unanim adoptate, pentru întreaga Uniune Sovietică, în diferitele republici ale U.R.S.S. se practică ramuri de sport naționale, jocuri, se organizează festivități naționale de cultură fizică.

Caracterul popular al sistemului sovietic de educație fizică se manifestă de asemenea prin aceea că întreaga bază materială a mișcării de cultură fizică (amenajările sportive, terenurile, utilajul) aparține în-

trebului popor sovietic și este pusă în mod gratuit la dispoziția sportivilor.

Caracterul științific al sistemului de educație fizică în U.R.S.S. constă în aceea că instruirea, antrenamentul sportivilor și organizarea concursurilor se bazează pe datele științei sovietice avansate. Baza natural-științifică a educației fizice este învățătura fiziologică a lui I. P. Pavlov, iar baza metodică — pedagogia sovietică.

Teoria sovietică a educației fizice se dezvoltă în strînsă legătură cu practica muncii de cultură fizică de masă în instituțiile preșcolare, în școli, institute de învățămînt superior, în asociațiile sportive voluntare de la orașe și sate.

Ramuri importante ale acestei științe sînt istoria și organizarea culturii fizice, metodică generală, fiziologia, psihologia și igiena exercițiilor fizice, bazele științifice ale călirii, controlul medical al dezvoltării fizice. În afară de aceasta, fiecare ramură de sport cu caracter de masă are o teorie și o metodică proprie.

Întreaga muncă științifică și practică de cultură fizică se desfășoară în U.R.S.S., ținîndu-se seama de caracterul multilateral al dezvoltării fizice, de orientarea înspre întărirea sănătății și aplicativitate. Să vedem cum trebuie înțelese practic aceste importante cerințe.

Pregătirea fizică a tineretului sovietic nu trebuie să fie îngustă, unilaterală. Cu ajutorul unor exerciții fizice special alese sau prin practicarea unei anumite ramuri de sport se poate dezvolta o calitate fizică oarecare sau o anumită deprindere limitată. Atunci însă cînd ele se dobîndesc în dauna

educării celorlalte calități sau deprinderi (uneori poate chiar mai prețioase) sînt de folos redus.

Experiența arată că rezultatele înalte în orice ramură de sport se obțin mai ușor și sînt mult mai temeinice, mai stabile, dacă se bazează pe dezvoltarea fizică multilaterală. Pregătirea fizică multilaterală este cea care folosește și în viață — în orice ramură de muncă și în pregătirea pentru apărarea patriei.

Iată de ce un om dezvoltat multilateral, așa cum a spus Mihail Ivanovici Kalinin, trebuie să aibă o pregătire multilaterală și din punct de vedere fizic.

Un om bine pregătit din punct de vedere fizic învață mai repede și mai ușor să se deplaseze pe jos, pe cal, pe bicicletă, pe motocicletă, cu o barcă cu vîsle, pe o ambarcațiune cu vele sau în condiții de munte. Despre un astfel de om se spune cu respect că este un sportiv multilateral.

Dezvoltarea fizică multilaterală este deosebit de necesară la vîrsta școlară, cînd organismul crește și se întărește, cînd se pune temelia sănătății și se formează personalitatea omului.

Educația fizică trebuie să fie aplicativă, adică trebuie să contribuie la dezvoltarea, cu precădere, a calităților și deprinderilor celor mai necesare în muncă, în învățătură, în sport, iar pentru tineri — și în arta militară. Aceasta nu înseamnă însă că fiecare exercițiu folosit în practica culturii fizice trebuie să coincidă în mod obligatoriu cu o oarecare mișcare din procesul de muncă, folosită în producție, sau cu acțiunea soldatului pe cîmpul de luptă.

Pentru buna însușire a unei acțiuni aplicative oarecare, se impune deseori folosirea unei serii de

exerciții pregătitoare și chiar lichidarea prealabilă a lipsurilor în pregătirea generală. Aceasta se realizează cu ajutorul așa-ziselor exerciții de dezvoltare generală. Aceste feluri de exerciții nefiind aplicative în înțelesul îngust al cuvântului se folosesc pe scară largă în activitatea de cultură fizică.

Același lucru se poate spune despre ramurile de sport care nu se folosesc nici în practica muncii, nici în practica militară, însă dezvoltă calități prețioase necesare și muncitorului, și colhoznicului, și ostașului. Printre acestea se numără jocurile sportive, (în primul rând baschetul, fotbalul, hocheiul) patinajul de viteză, patinajul artistic, gimnastica artistică, gimnastica acrobatică și multe altele.

Înțelegerea îngustă, mărginită, a caracterului aplicativ poate duce la concluzii greșite. Exercițiile fizice și sporturile se includ în sistemul sovietic de educație fizică, ținând seama de fondul lor, de înțelegerea largă a calităților morale și fizice pe care le dezvoltă și de folosul pe care aceste calități îl aduc pregătirii omului sovietic pentru muncă și apărarea patriei.

E de remarcat însă că utilitatea unui exercițiu sau a unei ramuri de sport oarecare depinde de felul cum și de cine e practică, cu alte cuvinte de metoda activității de cultură fizică. Dar despre aceasta vom vorbi mai pe larg în capitolele următoare.

O condiție importantă și obligatorie pentru toate ramurile activității de cultură fizică din U.R.S.S. este orientarea ei spre întărirea sănătății.

Una din cele mai importante sarcini ale educației fizice este întărirea sănătății, asigurarea dezvoltării fizice corecte, lupta pentru prelungirea vieții.

oamenilor sovietici. De aceea, educația fizică este legată indisolubil de ocrotirea sănătății, de igiena, de medicina sovietică.

Dezvoltarea fizică corectă a copiilor, a tineretului, depinde în mare măsură nu numai de pedagog, ci și de medic. În grădinițele de copii, în școli și institute de învățământ superior, în organizațiile sindicale, în colhozuri, cultura fizică și sportul trebuie să contribuie la întărirea sănătății celor ce muncesc, la ridicarea capacității lor de muncă și la menținerea ei timp îndelungat.

Mijloacele culturii fizice (în special gimnastica medicală) se folosesc pe scară largă în organizarea odihnei active, în refacerea forțelor și sănătății oamenilor muncii în casele de odihnă, sanatorii, spitale.

După cum am mai arătat, conducerea de stat a activității de cultură fizică și sport în U.R.S.S. se face și pe linia organelor de ocrotire a sănătății, iar în întreaga activitate de cultură fizică și mai ales în domeniul muncii sportive, controlul medical corect organizat are o mare însemnătate.

Prin ce se manifestă în mod practic orientarea spre întărirea sănătății, a practicării exercițiilor fizice și sportului?

În primul rând prin faptul că, în sistemul sovietic de educație fizică sînt incluse exercițiile, ramurile de sport, jocurile necesare întăririi sănătății, vieții, muncii sau apărării patriei.

În al doilea rând, orientarea spre întărirea sănătății se manifestă prin aceea că, condițiile în care se practică cultura fizică și sportul trebuie să fie igienice, să asigure influența întăritoare a mișcărilor executate, a concursurilor sau jocurilor. Ori de

cîte ori există cea mai mică posibilitate (în funcție de climă și timp), lecțiile, antrenamentele, concursurile trebuie să se desfășoare în aer liber. Aceasta oferă posibilitatea imbinării exercițiilor fizice cu călirea organismului.

Pentru asigurarea orientării spre întărirea sănătății în activitatea de cultură fizică, o mare însemnătate o are educarea la tineri a deprinderilor de igienă personală și deprinderea sportivilor cu auto-controlul în timpul antrenamentului sportiv și cu ocazia participării la concursuri.

Pedagogia sovietică este știința despre educația comunistă a tinerei generații. Este clar că sistemul sovietic de educație fizică a tineretului este indisolubil legat de pedagogie.

Datorită educației juste, tinerii — acești viitori constructori și membri ai societății comuniste — trebuie să fie nu numai sănătoși, ci și dezvoltați multilateral. Deci, elementul principal și fundamental în întreaga educație, inclusiv educația fizică, constă în formarea ideologiei comuniste a tineretului, educarea moralei comuniste ferme, a patriotismului sovietic. Aceste calități trebuie educate în cadrul tuturor lecțiilor de cultură fizică și sport.

Toate aceste cerințe sînt oglindite în Complexul unional „Gata pentru muncă și apărarea U.R.S.S.” (G.T.O.), care este baza sistemului sovietic de educație fizică a poporului, baza dezvoltării de masă a tuturor ramurilor de sport, practicate în U.R.S.S.

Complexul G.T.O. are 3 grade: gradul elementar „Fii gata pentru muncă și apărare” (B.G.T.O.) pentru băieții și fetele de 13—14 ani; gradul I în vederea pregătirii ulterioare a băieților și fetelor (de la 15 ani în sus) și gradul II (de la 17 ani în

sus) care încheie pregătirea fizică multilaterală a cetățenilor sovietici.

Pentru toate gradele complexului au fost stabilite o serie de cerințe: cunoașterea sarcinilor și a organizării culturii fizice și sportului în U.R.S.S., cunoașterea și respectarea regulilor de igienă personală în cadrul practicării exercițiilor fizice, jocurilor, sportului. Cei care doresc să dobândească insigna B.G.T.O. sau G.T.O. trebuie să treacă normele practice de gimnastică, atletism, înot, schi, (ultimul în sudul țării fiind înlocuit cu probe de marș, de călărie sau probe cicliste). Băieții și fetele trebuie să cunoască practic unul din jocurile sportive. Pentru obținerea insignei G.T.O. gradul II, sportivii trebuie să treacă de asemenea normele de tir cu arma de calibru redus, iar pentru obținerea insignei G.T.O. cu calificativul excelent, sportivul trebuie să aibă (ca minimum) categoria III într-una din ramurile sportive¹.

Nivelul normelor este diferit pentru bărbați și femei, după cum diferă și în funcție de grupa de vîrstă. Trecerea normelor se face în mod obișnuit la concursurile sportive. Acest lucru apropie mult pregătirea pentru concursurile G.T.O. de activitatea sportivă.

Cel puțin o dată la 5 ani, purtătorii insignei G.T.O. gradul I și II trebuie să-și confirme pregătirea fizică pentru muncă și apărare, trecînd din nou normele gradului respectiv și ale gradului următor. Cei care au trecut cu succes normele primesc o insignă și o diplomă nouă.

¹ O dată cu introducerea noului complex G.T.O. la 1 ian. 1955, unele din aceste norme și cerințe s-au modificat.

La trecerea normelor practice ale complexului G.T.O. (inclusiv gradul B.G.T.O.) sînt admiși toți cetățenii U.R.S.S. care au obținut avizul medicului.

Pentru gradul cel mai de masă — gradul I al complexului G.T.O. — a fost stabilit un nivel de norme accesibil oricărui om sănătos. Se presupune că acel care a trecut aceste norme nu se va opri la nivelul inițial, ci va dori să se pregătească, să se antreneze mai departe pentru a trece normele G.T.O. gradul II, iar în unele probe — și normele de clasificare.

În majoritatea cazurilor, pregătirea pentru trecerea normelor G.T.O. coincide cu antrenamentul sportiv planificat, dat fiind că trecerea normelor se face sub forma concursurilor sportive. Pe baza însușirii normelor din ce în ce mai grele ale complexului G.T.O. se educă treptat multe mii de sportivi calificați și viitori maștri ai sportului.

Acestea sînt trăsăturile caracteristice ale sistemului de educație fizică în U.R.S.S. Ele decurg din ideile înaintate ale marxism-leninismului cu privire la educarea unor oameni dezvoltăți multilateral, constructori activi ai societății comuniste.

Orice tînăr, orice tînără, care doresc să devină activiști sportivi și să practice cu succes sportul, trebuie să cunoască aceste trăsături și să țină seama de ele în practica lor de cultură fizică.



Capitolul IV

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ȘCOALA

In momentul de față, în școlile Uniunii Sovietice învață acea fericită generație care „...va vedea societatea comunistă și va construi ea însăși această societate. Ea trebuie să știe că întreaga sarcină a vieții sale este construirea acestei societăți” (V. I. Lenin).

În învățatură și în viața de fiecare zi, în munca liberă și fericită a tuturor oamenilor sovietici, în înflorirea economiei naționale, a științei, culturii, în întărirea forței și gloriei patriei sovietice, tineretul școlar sovietic simte de pe acum respirația comunismului.

Învățământul general obligatoriu de 7 ani a și fost introdus, iar acum se introduce învățământul general mediu. Au fost construite și se construiesc școli luminoase și confortabile, au fost amenajate terenuri pe lângă școli, grădini și livezi experimentale și aceasta nu numai în marile orașe, ci și în așezările sătești cele mai îndepărtate: pe lângă multe școli funcționează ateliere și laboratoare de studiu. Elevilor li se oferă posibilități vaste pentru a se odihni civilizat în timpul liber.

Multe mii de medici, profesori, instructori de pionieri din școli și din instituțiile extrașcolare se îngrijesc de întărirea sănătății și educația fizică a elevilor.

Educația fizică a tineretului de vîrstă școlară este o importantă problemă de stat. Ea se efectuează în toate școlile țării după programe unice, obligatorii pentru toate școlile; educația fizică este indisolubil legată de întreaga muncă de instruire și educație a școlii.

Una din sarcinile educației fizice este de a contribui la reușita învățămîntului politehnic al elevilor. Școala sovietică trebuie să înarmeze tineretul nu numai cu cunoștințe multilaterale, ci și cu deprinderi practice într-o serie de specialități în așa fel, încît cei care termină școala să-și poată alege liber viitoarea profesiune.

Fie că elevii lucrează în atelier pentru a învăța strungul sau oricare alt mecanism, fie că lucrează pe lotul agricol al școlii, pretutindeni ei trebuie să dea dovadă de îndemînare, de precizie în mișcări, de forță suficientă, rezistență, inventivitate și dîrzenie. Tocmai aceste calități se dobîndesc în procesul educației fizice, în procesul practicării jocurilor, sportului.

În țările capitaliste școala se găsește în mîinile claselor dominante, exploatare, în mîinile persoanelor particulare.

În S.U.A. fiecare stat are un „sistem” propriu de învățămînt școlar. Peste 5 milioane de copii ai populației muncitoare sărace și negre nu se duc la școală. Majoritatea copiilor de muncitori, mici

funcționari și țărani săraci, abandonează școala după terminarea cursului elementar. Vagabondajul și criminalitatea infantilă au atins proporții îngrozitoare în țara dolarului, care revendică „supremația mondială” în toate domeniile, inclusiv în cultură.

Unele clădiri de școli, chiar și în marile orașe, au ajuns într-o stare în care nu mai pot fi folosite. Cu toate acestea se alocă prea puține fonduri pentru repararea și construirea de școli noi: după cum se știe, cea mai mare parte a fondurilor din bugetul de stat al S.U.A. e destinat cheltuielilor militare.

În școlile și în institutele superioare americane învățământul se găsește efectiv sub controlul departamentului militar. Directorii multor colegii, institute și universități sînt ofițeri și generali. În instituțiile de învățămînt domnește dresajul militar, care ia locul educației fizice a tineretului. În programul serbărilor școlare, pe lîngă jocurile sportive se includ jocuri și „distracții” brutale, sălbătice.

Lucrurile nu stau de loc mai bine în „civilizata” Anglie. O mare parte din copiii celor ce muncesc nu ajung în școala medie, după terminarea școlii elementare. Pînă astăzi, sancțiunile corporale sînt considerate drept unul din mijloacele de educație în școlile engleze. Educația fizică a elevilor care fac parte din organizații de cercetași este subordonată în întregime pregătirii soldaților pentru războaiele imperialiste de cîmpire. În același timp, în țările coloniale din lumea întreagă, peste 90% din copii nu au în general posibilitatea de a învăța.

Multe școli engleze, printre care cele „pentru întărirea sănătății”, s-au dărăpănat și nu mai pot servi scopurilor didactice. Bineînțeles că aceasta

nu se referă la școlile privilegiate în care studiază copiii aristocraților și bogătaşilor.

Aceasta este situația generală a majorității școlilor în țările capitalului. Este limpede că în asemenea condiții e greu să se vorbească despre întărirea sănătății, despre cultură fizică, despre o tinerețe veselă, fericită!

Școlile teoretice, tehnice și institutele de învățământ superior din Uniunea Sovietică și din țările de democrație populară oferă un tablou cu totul diferit.

În școlile sovietice, educația fizică se desfășoară din clasa I-a până la clasa a X-a. La intrarea într-un institut de învățământ superior, tineretul își continuă perfecționarea fizică și capătă posibilități și mai largi pentru practicarea oricăror ramuri de sport.

Educația fizică este un obiect obligatoriu pentru toți elevii. Ca și la celelalte obiecte, forma fundamentală a cursului de educație fizică este lecția planificată.

La aceste lecții, elevii își însușesc bazele diferitelor formații (de front), ale executării corecte a exercițiilor fizice de dezvoltare generală, ale principalelor exerciții de gimnastică (cu aparate și la aparate), bazele atletismului (marș, alergare, sărituri, aruncări), ale pregătirii la schi și ale câtorva jocuri sportive. În cadrul lecțiilor și mai ales în clasele mai mici se organizează jocuri dinamice, ștafete și întreceri simple.

În fiecare an, elevii trec normele de control care confirmă nivelul pe care l-au atins în ceea ce pri-

vește calitățile fizice și deprinderile utile. Aceste norme sînt coordonate cu normele corespunzătoare ale complexului G.T.O.

Lecțiile se completează cu alte forme ale activității de cultură fizică: exerciții fizice (gimnastică) înainte de începerea lecțiilor, precum și activitatea de cultură fizică și sportivă de masă în timpul liber.

Elevii activiști din clasele superioare sînt desemnați deseori pentru a da ajutor profesorului de educație fizică în efectuarea la lecții a exercițiilor cu grupa. Mulți elevi din clasele superioare sînt în situația de a conduce lecțiile colegilor lor sau de a activa în clasele mai mici în calitate de instructori de pionieri, conducători de secții și echipe de sport. Acești tovarăși trebuie să știe care sînt cerințele metodice, impuse desfășurării lecțiilor și ședințelor de instruire și antrenament.

Prima condiție de care depinde desfășurarea cu succes a lecției (ședinței), este **buna pregătire a acesteia**. Conducătorul lecției (chiar dacă e vorba de o grupă mică) trebuie să-și reprezinte clar sarcina lecției respective, locul ei în planul de studii (începutul, mijlocul sau sfîrșitul anului), data cînd are loc (perioada anului), precum și condițiile de climă.

Luînd cunoștință de conținutul lecției, tînarul conducător trebuie să se gîndească la mijloacele cu care va rezolva sarcinile trasate, la exercițiile și jocurile pe care va trebui să le demonstreze și să le execute cu grupa, să chibzuiască dacă ele sînt accesibile grupei în ceea ce privește vîrsta, sexul și nivelul pregătirii prealabile. Exercițiile noi, complicate sau rareori întîlnite, trebuie executate chiar de către conducător de cîteva ori înainte de lecție, pen-

tru a putea fi demonstrate în mod exemplar în fața grupei.

Profesorul trebuie ajutat să controleze dacă sala de sport sau terenul sînt pregătite pentru lecție, și dacă s-a încheiat un contract cu baza de schi etc.

Conducătorul trebuie să se sfătuiască cu profesorul și cu medicul asupra tuturor problemelor în-
doielnice și dificultăților survenite în pregătirea pen-
tru desfășurarea lecțiilor, fără să se jeneze. În ca-
zul de față încrederea excesivă și îngîmfarea sînt
inadmisibile. Conducătorul trebuie să fie încrezător
în forțele sale, însă această încredere depinde tocmai
de buna pregătire în vederea lecției.

Dar, afară de aceasta, lecția mai trebuie **bine
condusă**. În acest scop tînrul conducător trebuie
să cunoască și să priceapă multe.

Orice lecție trebuie să exercite o suficientă in-
fluență igienică, adică să îmbunătățească dezvolta-
rea fizică generală a elevilor, să le întărească să-
nătatea, să le călească organismul. Pe lîngă aceasta
lecția trebuie să contribuie la dezvoltarea vitezei,
îndemînării, forței, rezistenței, la dobîndirea și per-
fecționarea deprinderilor motrice necesare vieții, pre-
cum și a deprinderilor speciale, necesare în sport
și gimnastică, ca de pildă prinderea și aruncarea
mingii, lupta, mersul pe schi etc. În același timp
fiecare lecție trebuie să exercite o influență educativă,
să dezvolte calitățile morale și de voință social-utile
ca hotărîrea, curajul, perseverența în atingerea sco-
pului, inițiativa și inventivitatea, spiritul de disci-
plină, capacitatea de a acționa omogen în colectiv
(echipă).

Fiecare lecție este una din verigile întregului lanț

de lecții asemănătoare. De aceea ea trebuie să corespundă gradului de pregătire prealabilă a elevilor, să-l ridice, să pregătească pe elevi în vederea lecțiilor următoare, tot mai complexe și mai dificile.

La stabilirea efortului fizic pe care îl vor depune elevii la lecție, trebuie să se țină minte că efortul excesiv poate surmena organismul în creștere, anihilând rezultatele lecțiilor precedente corect organizate. Pe de altă parte, lecția prea ușoară care nu oferă cunoștințe, procedee, deprinderi noi, nu contribuie la ridicarea gradului de antrenament al elevilor și deci nu este folositoare. Astfel de lecții fac să scadă interesul tineretului față de cultura fizică și sport și constituie o pierdere a timpului rezervat învățămîntului.

Iată de ce, stabilirea efortului fizic normal pentru fiecare lecție, justa alegere a exercițiilor constituie una din principalele cerințe pentru lecțiile de educație fizică. Efortul depinde în primul rînd de numărul și caracterul exercițiilor sau jocurilor incluse în lecții. Dar nu numai de asta. Efortul (dozarea) poate fi modificat fără a schimba numărul și forma exercițiilor. Aceasta se realizează prin diferite procedee: prin modificarea numărului repetărilor unuia și aceluiași exercițiu, prin modificarea vitezei (tempoului) de executare, prin modificarea greutății aparatelor, prin schimbarea grupelor nu la pas, ci în alergare, prin includerea exercițiilor și jocurilor liniștitoare etc.

Fiecare lecție sau ședință se împarte în părți. Fiecare parte a lecției are sarcinile și particularitățile sale. Lecția începe cu așa zisa parte pregătitoare. Așa cum reiese chiar din denumire, această

parte trebuie să pregătească organismul elevilor în vederea executării celor mai dificile exerciții cuprinse în partea fundamentală a lecției. În această parte (pregătitoare) se folosesc exerciții de dezvoltare generală („libere”) fără aparate, cu aparate (bastoane, măciuci, mingi medicinale, inele etc.) și la aparatele cele mai simple (de pildă, scara fixă, banca de gimnastică sau birna). Sarcina acestei părți este de a întări mușchii și ligamentele și de a-i face mai supli, de a dezvolta îndemânarea, coordonarea mișcărilor, simțul ritmului. În această parte pot fi folosite de asemenea exerciții de tipul temelor (cu executarea liberă la indicația conducătorului), elemente de jocuri și dansuri (mai ales în școlile de fete).

După partea pregătitoare urmează **partea fundamentală** care determină caracterul lecției în ansamblu. Ea are ca sarcină dezvoltarea celor mai importante calități fizice (viteză, forță, îndemânare, rezistență etc.) și a deprinderilor motrice despre care s-a vorbit mai sus. Conținutul părții fundamentale este alcătuit de obicei din alergare, sărituri, aruncări, cățărare, escaladarea unui obstacol prin cățărare, echilibru, transportarea greutăților, elemente de acrobatică, luptă, jocuri dinamice cu alergare, cu trecerea obstacolelor etc., precum și elemente de jocuri sportive. La lecțiile de pregătire în schi se învață diferite feluri de mersuri, ocoliri, urcușuri și coborâri de pe pantă. Partea fundamentală a lecției are cea mai mare însemnătate pentru pregătirea în vederea trecerii normelor B.G.T.O., G.T.O.

Ultima parte a lecției este **partea de încheiere**. Sarcina ei este de a aduce organismul elevilor într-o stare de relativă liniște. În această parte se execută

de obicei mersul (cu încetinire treptată), exercițiile cu respirație profundă, exercițiile de relaxare a mușchilor. Apoi conducătorul face pe scurt bilanțul lecției și dă directive în legătură cu pregătirea lecției următoare.

În urma unei lecții (antrenament) corect organizate și desfășurate, elevii trebuie să rămână cu o ușoară senzație de oboseală care trece de obicei după spălare și după o scurtă odihnă.

Dar, desfășurarea corectă a lecției depinde nu numai de conținutul și structura ei. Mai există o serie de condiții și cerințe metodice care trebuie de asemenea cunoscute și respectate.

Atitudinea conștientă a elevilor față de ceea ce fac, este unul din cele mai importante principii ale pedagogiei sovietice. Acest principiu este obligator și în educația fizică a tineretului.

Înțelegerea utilității exercițiilor mărește interesul față de aceste exerciții și înlesnește o mai bună executare a lor. Scurta explicare a influenței exercițiilor (a felului de exerciții, a jocurilor) asupra organismului, a importanței lor pentru viață, muncă și sport este foarte binevenită la lecții. Bineînțeles însă că aceste explicații nu trebuie să se transforme în prelegeri întregi, să împiedice desfășurarea normală a lecției.

Atitudinea conștientă este strâns legată de **participarea activă**, de interesul pe care îl manifestă elevii față de lecții (antrenamente, concursuri). Când lipsește interesul elevilor este greu să ne așteptăm la rezultate **femeinice**. Participarea activă depinde de buna pregătire și desfășurare a lecției, de diversitatea și caracterul accesibil al exercițiilor și jocurilor folosite. Pentru ea deprinderile și calitățile dobân-

dite la lecții să fie temeinice, ele trebuie consolidate prin activitatea sportivă din afara clasei și prin folosirea mijloacelor de cultură fizică în viața din afara școlii a elevilor.

Reușita lecției va fi mai mare, dacă conducătorul demonstrează sugestiv și cu precizie exercițiul, procedeul, jocul, dacă explică pe scurt și pe înțelesul tuturor, dacă dă comenzile și semnalele cu precizie și siguranță.

O deosebită însemnătate are aplicarea metodei individualizării, adică luarea în considerație a dificultății exercițiilor pentru fiecare elev în parte. În fiecare grupă pot exista elevi mai slabi (în ceea ce privește starea sănătății și dezvoltarea fizică) și desigur că vor fi și elevi mai apti decât alții pentru însușirea exercițiilor fizice și sportului.

Dozarea efortului fizic al lecțiilor (antrenamentelor), trebuie să crească treptat. În dezvoltarea fizică a omului, chiar în anii tinereții când organismul crește furtunos, rezultatele nu se obțin pe neașteptate, deodată.

În cazurile în care la lecțiile și ședințele de secție profesorul remarcă dezvoltarea insuficientă a diferitelor calități importante pentru elevi, el folosește metoda temelor pentru acasă. Această formă suplimentară a lecțiilor are o mare însemnătate pentru însușirea mai temeinică a tehnicii exercițiilor executate la lecții, pentru dezvoltarea mai rapidă a forței, îndemnării, rezistenței, pentru corectarea ținutei greșite etc. Ca teme pentru acasă, profesorul poate da diferite exerciții, ca de pildă: îndoierea și întinderea brațelor în sprijin (pe scaune, pe dușumea), ridicarea în brațe la bară (bara poate fi confecționată foarte ușor cu mijloace proprii), exerciții libere pen-

tru întărirea diferitelor grupe musculare ale trunchiului (mușchii spatelui, abdomenului), exerciții cu coarda, cu mingi medicinale etc.

Cu ajutorul exercițiilor executate acasă, zilnic, cu perseverență, se pot elimina unele neajunsuri în dezvoltarea fizică și afară de aceasta se pot obține succese importante în practicarea sportului.

Una din cele mai importante sarcini a activității de cultură fizică în școală este educarea ținutei corecte a elevilor. Prin ținută se înțelege de obicei poziția corpului în picioare. În înțelesul larg însă, prin ținută trebuie să se înțeleagă și priceperea de a avea o poziție corectă în timpul mersului, în alergare, la înot, la mersul pe schi, pe bicicletă, în timpul executării exercițiilor de gimnastică, în jocuri, precum și în timpul executării mișcării în procesul de muncă. Principalul criteriu al unei ținute corecte este poziția corectă a coloanei vertebrale. Ea depinde nu numai de dezvoltarea normală a scheletului omului, ci și de starea generală a sănătății și în primul rând a sistemului nervos.

Optimismul, buna dispoziție, încrederea în forțele proprii, gradul de antrenament se reflectă de obicei și asupra ținutei. În aceste cazuri, băiatul, fata se țin drept, mișcărilor lor sînt îndemînatice, plastice, frumoase.

Ținuta greșită, cu spatele adus, gîrbovit, cu abdomenul scos în afară, devierile laterale ale coloanei vertebrale (scolioza) tulbură în mare măsură dezvoltarea și funcțiunile normale (activitatea) ale organismului. Respirația devine mai greoaie ca și activitatea inimii, stomacului și a celorlalte organe interne. Drept urmare metabolismul scade, fapt care

poate provoca anemia, survenirea rapidă a oboselii, miopia etc.

Se înțelege deci ce mare însemnătate are ținuta corectă și pentru învățătură, și pentru sport, și pentru viață în general!

Cauzele deficiențelor ținutei sînt deseori poziția greșită în bancă, la masă (atunci cînd înălțimea mesei nu este corespunzătoare), purtarea greutăților într-o singură mîna, somnul insuficient, alimentația greșită (de pildă lipsa vitaminei D în mîncare), insuficienta practicare a exercițiilor și jocurilor în aer liber.

Grija pentru educarea ținutei corecte a elevilor cade nu numai în sarcina medicului și a profesorului de educație fizică, ci și în sarcina tuturor membrilor corpului didactic. În această problemă, un rol important poate și trebuie să-l joace atitudinea conștientă a elevilor față de respectarea regulilor de igienă la lecții și acasă, executarea activă acasă a temelor individuale de gimnastică, precum și a exercițiilor și jocurilor speciale de corectare (îndreptare).

Executarea exercițiilor fizice, mai ales la aparate și cu aparate, necesită precauție și seriozitate din partea conducătorului, și elevilor. La lecțiile de cultură fizică nu trebuie să se producă accidente, traumatisme (leziuni).

Pentru evitarea lor se impune verificarea și întreținerea în perfectă stare a utilajului sălilor și terenurilor de sport, a inventarului sportiv. Uneori, un aparat nefixat, care se clatină, un cui prost fixat, groapa de aterizare pentru sărituri prost săpată, salteaua de gimnastică neglijent așezată pot provoca căderi greșite, întinderi de ligamente, con-

tuzii. Aceste cazuri nu numai că îi fac indisponibili pe elevi pentru o perioadă oarecare, ci subminează interesul lor față de practicarea culturii fizice și sportului.

O altă cauză a traumatismelor poate fi dificultatea exercițiului executat, nesiguranța elevului în forțele proprii, coordonarea insuficientă a mișcărilor, aprecierea imprecisă cu ochiul liber, miopia. De aceea, în cadrul învățării exercițiilor noi și complicate se folosește asigurarea de către conducătorul lecției, de către șeful de grupă sau de către tovarășul mai experimentat. Pentru executarea asigurării, cel care asigură se găsește alături de cel care execută exercițiul și este pregătit să înlăture primejdia căderii bruște sau alunecării.

Toți organizatorii sportivi și căpitani echipei trebuie să-și însușească regulile asigurării în cadrul lecțiilor de gimnastică și de sport.

O formă importantă a educației fizice în școli este gimnastica dinaintea de lecții. Gimnastica dinaintea de lecții se efectuează zilnic timp de 10—15 minute, cu fiecare clasă separat (în unele cazuri se admite efectuarea ei cu 2—3 clase învecinate).

Pe timp calduros, gimnastica se execută în curtea școlii (pe terenul de sport), iar pe vreme nefavorabilă și în timpul iernii — în sala de sport, în vestibul sau în coridoare suficient de largi și luminoase. Gimnastica de dimineață este condusă de profesor sau de activiștii sportivi, desemnați dintre elevii claselor superioare.

Gimnastica este alcătuită de obicei din exerciții pregătitoare (de dezvoltare generală): mers, alergare, trecerea obstacolelor ușoare. Scopul ei este

de a contribui la întărirea sănătății, la călirea elevilor și la pregătirea organismului pentru lecții.

Unii elevi consideră că aceste ședințe de scurtă durată nu au o mare însemnătate. Această părere este cu totul nefondată. E suficient să amintim că aceste scurte ședințe se desfășoară de sute de ori în cursul anului școlar și de mii de ori în tot timpul școlii. Ele exercită o influență profundă asupra organismului elevilor, contribuie la întărirea sănătății la progres în învățatură, ajută la obținerea unor rezultate bune în sport. Elevii și elevele care se eschivează de la gimnastica zilnică dinainte de lecții aduc un deserviciu sănătății lor.

Un joc dinamic, nu prea obositor, organizat în curtea școlii în timpul recreațiilor, exercită o influență favorabilă asupra elevilor. Copiii, adolescenții și chiar băieții și fetele mai mari din clasele superioare au mare nevoie de mișcare. Șederea în bancă trebuie echilibrată și completată neapărat cu exerciții fizice și jocuri.

Baza întregii munci sportive de masă în școală este colectivul sportiv.

Colectivul sportiv școlar asigură atragerea elevilor în practicarea gimnasticii, sportului, jocurilor, turismului. Colectivul ajută școala la întărirea sănătății și dezvoltarea fizică a elevilor, consolidând și adâncind prin activitatea sa calitățile și deprinderile dobândite de elevi la lecțiile de educație fizică. În procesul activității în cadrul secțiilor, grupelor și echipelor colectivului trebuie să se educe în

teresul, dragostea și obișnuința tineretului pentru practicarea sistematică a sportului.

Colectivul pregătește dintre elevii claselor superioare activul obștesc de cultură fizică: organizatori sportivi pe clase, instructori voluntari, căpitani de echipe, arbitri de sport.

Colectivul desfășoară de asemenea o muncă variată de agitație și propagandă, sprijinindu-se pe experiența, ajutorul și sfaturile medicului școlar și ale profesorului de educație fizică din școală. Propaganda culturii fizice și sportului poate să se desfășoare sub forma prelegerilor, conferințelor, convorbirilor, festivităților de cultură fizică, a excursiilor de masă pe stadioane, în institutele de cultură fizică, a redactării gazetelor de perete, afișelor, a instalării panourilor de onoare etc.

Întreaga muncă a colectivului se desfășoară sub conducerea și controlul directorului școlii, a directorului de studii, a profesorului de educație fizică, a medicului școlii. Diriginții claselor, comitetul Comsomolului, consiliul grupei pionierești, comitetul școlar și organizatorii sportivi ai claselor trebuie să participe direct la activitatea colectivului și a consiliului său. Planul de muncă al colectivului este o parte a planului general de activitate a școlii în afara orelor de curs.

A fi ales ca membru al consiliului colectivului este o mare cinste pentru fiecare elev sau elevă. Activitatea consiliului colectivului este foarte vastă. Consiliul organizează munca de masă, de instruire sportivă (pe secții), munca de agitație, cea gospodărească și alte feluri de muncă. Consiliul se îngrijește ca membrii colectivului să se supună controlului medical, se ocupă de formarea echipelor

selecționate ale școlii în vederea participării la concursuri, de trimiterea celor mai buni elevi-sportivi la școlile sportive de juniori în vederea perfecționării.

Consiliul colectivului îi revine o mare răspundere în organizarea și desfășurarea manifestărilor școlare — concursuri interclase și de masă, întâlniri amicale cu echipele altor școli, concursuri pentru trecerea normelor B.G.T.O. și G.T.O., spartachiade școlare (de toamnă și de iarnă), festivități consacrate datelor mai importante.

Consiliul colectivului are de asemenea ca sarcină grija pentru menținerea legăturii cu asociația sportivă voluntară care patronează școala, pentru îmbunătățirea utilajului și întreținerea în perfectă stare a terenurilor sportive școlare și a sălii de sport.

Principala sarcină a consiliului colectivului este buna organizare a lecțiilor de instruire-antrenament sau a așa ziselor „antrenamente” în diferite ramuri de sport. Aceste lecții trebuie să se desfășoare cu regularitate (fără întreruperi îndelungate) și să corespundă forțelor și particularităților de vîrstă ale elevilor din secții.

În fiecare secție, elevii se împart în trei grupe: grupa celor mici — elevii din clasele V—VI, grupa medie — elevii din clasele VII—VIII și grupa celor mari — elevii din clasele IX—X. Secția este condusă de președintele ales de adunarea generală și confirmat de consiliul colectivului. În fiecare grupă se alege cîte un șef, iar în echipe — căpitani.

Lecțiile secțiilor (grupelor, echipelor) se desfășoară în timpul din afara orelor de curs, conform programului aprobat de directorul școlii. De obicei antrenamentele se desfășoară de două ori pe săptămână.

mină. Durata antrenamentelor oscilează între o oră (în grupele celor mici) și două ore (în grupele celor mari). În zilele de sărbătoare, în vacanțele de iarnă și primăvară se organizează concursuri, festivități, crosuri de schi și alte crosuri sau marșuri turistice în afara orașului.

Consiliul colectivului trebuie să aibă grijă ca echipele școlii să participe în mod organizat la concursuri și să respecte regulamentele oficiale pe ramuri de sport, ca elevii sportivi să fie întotdeauna îngrijit îmbrăcați într-un echipament sportiv uniform. Tinerii sportivi sînt datori să se prezinte la concurs din vreme și bine pregătiți. Ei trebuie să lupte pentru onoarea și gloria școlii lor, nu numai prin înalte performanțe tehnice, ci și prin întreaga lor comportare.

Colectivul sportiv trebuie să fie strîns legat de organizația de Comsomol a școlii, comsomoliștii trebuie să considere activitatea colectivului și succesele lui drept preocuparea lor proprie și să facă parte nu numai din organele de conducere ale colectivului, ci să ia parte la întreaga muncă practică a secțiilor, echipelor (grupelor) lui, la toate manifestările sportive școlare de masă.

În rezoluția celui de al XI-lea Congres al Comsomolului, privind munca acestuia, se spun următoarele în legătură cu activitatea Comsomolului în școală:

„Cultura fizică este un important mijloc de educație comunistă, de întărire a sănătății tinerei generații, de pregătire a acesteia pentru muncă și apărarea patriei socialiste. Organizațiile comsomoliste trebuie să intensifice ajutorul acordat directorului

și profesorilor școlii în ridicarea calității educației fizice a elevilor”.

Deseori, în cadrul secțiilor și echipelor sportive se antrenează numai comsomoliștii care au bune aptitudini fizice și manifestă o deosebită înclinație pentru sport. Acest lucru nu este nici pe departe suficient. Putem afirma că procedează just organizațiile comsomoliste din școli care nu numai se mândresc cu succesele răsunătoare ale celor mai buni sportivi-comsomoliști ai lor la concursurile școlare orășenești, republicane și unionale de juniori, ci organizează munca de cultură fizică de masă în rîndul tuturor membrilor Comsomolului, în rîndul tuturor elevilor și pionierilor din școala lor.

Preocuparea de cinste a fiecărei organizații comsomoliste școlare este de a organiza munca de cultură fizică, în așa fel, încît ea să cuprindă întreaga masă de tineret, să întărească sănătatea, să călească, să educe acest tineret, pentru ca din rîndul tinerilor sportivi să se ridice un număr cît mai mare de purtători ai insinelor B.G.T.O. și G.T.O., sportivi clasificați, activiști-organizatori, arbitri de sport, pentru ca succesele în sport să se îmbine cu succesele în învățatură, cu creșterea activității obștești.

Orice comsomolist și orice comsomolistă trebuie să se ocupe practic cu cultura fizică. Și nu numai pentru că acest lucru este util, te odihnește și provoacă plăcere. A deveni purtător al insignei G.T.O., sportiv clasificat chiar numai în una sau două ramuri de sport, a crește sănătos, a deveni un om călit, a dobîndi deprinderile aplicative necesare vieții, muncii, sportului, este datoria directă a comsomoliștilor ca participanți de frunte la construirea comunismului.

Activitatea organizației de pionieri „V.I. Lenin” are o mare însemnătate pentru educația fizică a elevilor de 9—14 ani.

Una din cele mai importante sarcini ale organizațiilor de pionieri este de a ajuta școala, Comsomolul în educația fizică a copiilor. Munca de cultură fizică cu pionierii se duce în cantonamente, în cercurile caselor și palatelor de pionieri, în taberele de pionieri.

Munca de cultură fizică în detașamentele de pionieri nu trebuie să repete lecțiile de exerciții fizice din școală sau gimnastica de dimineață dinainte de lecții. Aceasta este în primul rând o muncă voluntară, independentă, una din variantele odihnei active a elevilor.

În această muncă, un loc important revine celor mai simple jocuri sportive dinamice, jocurilor pe teren natural (pentru dezvoltarea spiritului de observație, a aprecierii cu ochiul liber, a memoriei vizuale, a deprinderilor de orientare în acțiunile colective), precum și diferite marșuri turistice cu organizarea popasurilor, cu studierea paralelă a raionului și ținutului.

Toate manifestările sportive desfășurate pe linia muncii pionierești trebuie să intre în planul general al muncii culturale — de masă a școlii și să se îmbine cu planul colectivului sportiv școlar.

Pe lângă colectivul sportiv școlar trebuie să se creeze în primul rând secții de gimnastică, atletism și jocuri sportive, iar în timpul iernii secții de schi, patinaj viteză și patinaj artistic.

Dacă este posibil, în clasele superioare ale școlilor de băieți trebuie organizate secții (echipe) de box, lupte, scrimă, alpinism. Dintre jocurile sportive

trebuie să se dezvolte în primul rînd baschetul, handbalul, voleiul, jocurile populare (gorodki, lupta etc), iar pentru băieți— în afară de aceasta fotbalul și hocheiul rusesc.

În toate republicile unionale și autonome ale U.R.S.S. există jocuri și exerciții naționale preferate. Ele trebuie folosite pe scară largă la lecțiile de sport ale tineretului școlar, mai ales în școlile naționale.

Succesul lecțiilor din secții și al concursurilor depinde în mare măsură de priceperea cu care se atrag în munca colectivului sportiv, sportivii cu experiență din rîndurile părinților, a fraților și surorilor mai mari ai elevilor, a studenților din instituturile de cultură fizică locale sau a instructorilor voluntari din asociația sportivă voluntară care patronează școala etc. Singura condiție este ca acești instructori sau antrenori voluntari să aibă deprinderi pedagogice, să țină seamă în activitatea lor de condițiile școlii și de particularitățile organismului în creștere al elevilor.

Munca de cultură fizică în școală poate fi organizată într-un mod foarte variat, interesant, atrăgător, cu un folos uriaș pentru elevii de toate vîrstele. Cea mai bună confirmare a acestei păreri este experiența multor școli sovietice.

În cele mai bune școli din Moscova, Leningrad, Kiev, Minsk, Rostov pe Don, Gorki, Celiabinsk, Kirov și din alte orașe au fost create terenuri de sport școlare, bine utilizate, numai prin forțele elevilor și ale colectivului pedagogic. Pe aceste terenuri se desfășoară în timpul verii și iernii o muncă însuflețită: gimnastica dinaintea lecțiilor, orele de educație fizică, antrenamentele, jocurile, concursurile,

adunările pionierești, festivitățile. Activul școlar, comsomoliștii, se îngrijesc de întreținerea în perfectă stare și de îmbunătățirea terenurilor, a pistelor de alergare, a aparatelor de gimnastică, iar în timpul iernii — de patinoar, de pîrtia pentru săniuş etc.

Dacă pe lîngă școală există un astfel de teren utilat înseamnă că și elevii care rămîn în oraș în timpul verii au posibilitatea să se odihnească, să se întărească, să se bronzeze, să treacă normele G.T.O.

La lecțiile de exerciții fizice, la antrenamentele de sport, în jocuri și mai ales la concursuri se educă voința, perseverența, curajul, dragostea de adevăr, cinstea, spiritul tovarășesc de ajutorare reciprocă, dragostea de colectiv și de echipă. În lipsa muncii educative, la unii membri ai colectivului de cultură fizică pot apare trăsături nedemne de tinerețel sovietic, ca de pildă îngîmfarea, supraestimarea unor succese modeste, atitudinea de dispreț față de tovarăși, față de toți cei care nu ocupă primele locuri în concursuri.

Trebuie să atragem atenția asupra încă unei lipse caracteristice pentru unele colective sportive — este vorba de lipsa muncii zilnice de instruire-antrenament în secții, grupe și echipe, înlocuirea acestei munci prin desfășurarea concursurilor sau prin trecerea normelor B.G.T.O. și G.T.O. fără o pregătire prealabilă serioasă. Ca urmare a acestei „campanii”, elevii participă la cros sau se prezintă pentru trecerea normelor fără să fie antrenați, necunoscînd uneori regulile cele mai elementare și tehnica executării exercițiilor. Aceste participări se

termină de obicei prin insuccese și pot dăuna sănătății.

De asemenea, „teama de frig“, „teama de aer“, teama față de dificultățile antrenamentelor și concursurilor nu sînt din păcate fenomene rare. Se întîmplă cazuri cînd gimnastica în școală e considerată drept „un sport de iarnă“, care poate fi practicat numai în sală. În loc să respire aerul proaspăt și geros pe patinoar, pe pîrtia de schi, într-un joc atrăgător pe teren, în aer liber, tinerii sportivi din aceste școli nu ies în tot cursul anului dintr-o sală neîncăpătoare și uneori plină de praf, în care fac gimnastică la aparate, gimnastică artistică și joacă chiar volei.

*
* *
*

Oricît ar fi de bine organizate lecțiile de cultură fizică și sport în școală, educația fizică va fi totuși incompletă dacă nu vom folosi în aceleași scopuri, formele de educație extrașcolare și dacă viața de acasă a elevului nu va corespunde cerințelor igienei și culturii fizice.

Despre ce forme extrașcolare este vorba? În cursul anului școlar, o mare parte a elevilor frecventează în timpul liber — seara și în zilele de duminică — diferitele secții ale caselor și palatelor pionierilor, ale asociațiilor sportive, ale școlilor sportive de juniori în care activează.

Vacanțele de vară, iarnă și primăvară reprezintă timpul cel mai potrivit pentru activitatea cea mai variată și mai însuflețită a elevilor.

În majoritatea școlilor, vacanțele din ianuarie și martie se desfășoară într-o atmosferă de mare

însuflețire și veselie și cu mult folos pentru sănătatea elevilor. În vederea acestor vacanțe, elevii trebuie să se pregătească cât mai bine, să alcătuiască un plan. În acest plan intră organizarea concursurilor sportive (cu trecerea normelor de iarnă ale complexului G.T.O. și B.G.T.O.), organizarea demonstrațiilor de gimnastică, a festivităților, serateelor, jocurilor și distracțiilor de cultură fizică, frecventarea în colectiv a patinoarelor, excursiile pe jos și cu schiurile. Munca de cultură fizică în timpul vacanțelor trebuie să ofere elevilor o odihnă activă, să-i ajute să reia cu plăcere și ușurință lecțiile în școală.

Vara trebuie folosită neapărat în așa fel, încât elevii să-și întărească și mai mult sănătatea, să se bronzeze, să-și însușească noi deprinderi sportive, să învețe să înoate bine, să treacă normele B.G.T.O. sau G.T.O. la sporturile de vară.

În acest scop, tineretul are asigurate toate posibilitățile. În fiecare an milioane de copii se odihnesc în taberele de pionieri și de întărire a sănătății, în sanatorii și în case de odihnă. Mulți pleacă în timpul verii la țară — la rude și prieteni. Pentru copiii care rămân vara în oraș se organizează tabere de pionieri raionale și în cadrul școlii, terenuri de sport, orașele pentru copii în parcurile pentru cultură și odihnă. O parte a elevilor se antrenează în cadrul școlilor sportive de juniori.

În taberele de pionieri se face de obicei înviorarea de dimineață (dacă există un râu sau un lac, înviorarea este înlocuită prin plimbare și scăldat), se organizează diferite jocuri, antrenamente, concursuri, trecerea normelor B.G.T.O., festivități de cultură fizică, marșuri turistice. Dacă mai amintim

ca toate acestea se petrec în aer liber, că se combină cu călirea prin razele solare și cu apa, ne dăm seama câtă vigoare, câtă sănătate și câte forțe noi acumulează copiii pentru următorul an școlar.

Pentru elevii din clasele superioare se organizează tabere de întărire a sănătății. În munca la aceste tabere sînt antrenați profesorii de educație fizică și medicii cu experiență. Pe lângă tabere se amenajează terenuri de sport și porticuri de gimnastică, baze nautice. În fiecare zi se face gimnastică de dimineață, uneori în acompaniamentul muzicii; se creează secții de turism, atletism, înot, gimnastică, baschet, volei și alte jocuri. Lecțiile din cadrul secțiilor se desfășoară de trei ori pe săptămână. Ele au ca scop pregătirea elevilor pentru concursurile care se dispută la sfîrșitul cantonamentului de tabără și cele pentru trecerea normelor G.T.O. Orice băiat sau fată pot face parte din cel mult două secții, fără a socoti secția de șah și turism.

În afară de aceasta, se organizează ștafete și concursuri în cinstea deschiderii taberei, iar apoi întâlniri sportive amicale cu echipele taberelor vecine. În tabără trebuie organizată munca de agitație pentru cultură fizică: convorbiri, conferințe, expoziții, gazete de perete, vizionarea de filme sportive, demonstrații ale maștrilor sportului și ale școlilor sportive de juniori.

Cel mai important mijloc de educație fizică este turismul. Prin caracterul său atractiv și prin folosul pe care îl aduce întăririi sănătății și educației, turismul merită să se bucure de cea mai mare răspîndire în rîndurile tineretului sovietic.

Ramurile turismului sînt foarte variate. Ramura cea mai accesibilă este așa-zisul turism din zilele

de odihnă. Într-o zi de duminică sau într-o altă zi liberă, de pildă, în vacanță, un grup de elevi împreună cu conducătorul (profesorul, instructorul de pionieri, un turist cu experiență din rândul părinților etc.) pleacă dimineața în afara orașului. Traseul poate fi parcurs pe jos, pe biciclete, în caiace sau bărci, iar iarna — cu schiurile. Dacă suburbiile orașului se întind departe în jurul orașului, se recomandă să se parcurgă câțiva kilometri cu trenul (sau vaporul) pentru a se ajunge mai repede în pădure, pe malul riului sau lacului, în regiunea frumoasă a dealurilor.

La întoarcere se face un mare popas. Acest popas poate dura de la 2—3 ore pînă la 4—5 ore. În timpul popasului, tinerii turiști nu se mărginesc la odihnă, ci învață să construiască o tabără turistică (bivuac) și capătă noi deprinderi utile: instalarea corturilor și a colibelor (adăposturilor), aprinderea focului, pregătirea hranei, orientarea după punctele cardinale, după busolă, după punctele de reper din partea locului etc. Aceste excursii se completează de obicei cu studierea ținutului natal — cu tot ce are ținutul mai interesant în ceea ce privește producția, monumentele culturale, istorice, natura.

În unele cazuri, în timpul verii se poate pleca într-o asemenea excursie turistică în seara zilei de sîmbătă, cu petrecerea nopții în aer liber și cu revenirea acasă în ziua de duminică.

Iarna, în timpul excursiilor cu schiurile, conducătorul trebuie să cunoască foarte bine traseul, să țină seama de forțele participanților și să prevadă locuri de oprire cu adăposturi, în care elevii să se poată odihni și încălzi.

În timpul vacanțelor sînt posibile și forme mai complexe de turism, care pot merge pînă la excursia de mai multe zile a elevilor în regiunile și raioanele îndepărtate ale U.R.S.S. (Caucaz, Altai, Ural etc.), plimbările cu bărcile sau cu bicicletele.

Se înțelege de la sine că toate aceste excursii turistice trebuie pregătite foarte minuțios. Pregătirea și antrenamentul fizic în vederea lor durează cîteva luni, iar uneori și un an întreg. Numai în acest caz excursiile turistice se desfășoară cu succes, fără surprize neplăcute și contribuie mult la dezvoltarea culturii generale și a celei fizice a elevilor.

În unele școli din Moscova, Leningrad și din alte orașe, aceste excursii turistice ale elevilor din clasele superioare constituie o tradiție.

*

*

*

Lecțiile în școală, formele de muncă extrașcolare ocupă aproximativ jumătate din timpul elevilor. Restul timpului elevii îl petrec acasă. Foarte important este ca și acest timp să nu fie irosit, ci folosit pentru întărirea sănătății, pentru o dezvoltare fizică corectă. De aceea, elevul trebuie să știe în primul rînd să-și organizeze corect viața acasă.

Regimul judicios are o însemnătate excepțională pentru dezvoltarea generală și pentru sănătate, mai ales la vîrsta copilăriei și adolescenței. Condițiile principale ale regimului sînt alternarea justă a studiului, antrenamentului fizic și odihnei, somnul adînc și suficient ca timp, alimentația normală, respectarea regulilor de igienă personală.

Fiecare elev și elevă trebuie să aibă posibilitatea să-și organizeze odihna activă acasă. În acest scop principalul mijloc este înviorarea de dimineață.

Înviorarea trebuie executată în fiecare zi, fără omisiuni, imediat după somn. Camera trebuie să fie aerisită. Se recomandă ca exercițiile să fie executate în fața ferestrei deschise, (iarna cu geamlicul deschis) numai în chiloți (fetele în chiloți și naiou). Durata înviorării este de aproximativ 10-12 minute.

Alegerea exercițiilor pentru înviorare depinde de vîrsta, sexul, starea sănătății elevilor și de efortul fizic general din ziua respectivă. De asemenea se poate face înviorarea după radio. Dacă elevul trebuie să-și alcătuiască singur complexul de exerciții, el trebuie să-și procure un îndreptar și să se sfătuiască cu profesorul de educație fizică.

Exercițiile tipice ale înviorării sînt mersul (prin cameră sau pe loc), mișcările de tipul „întinderii”, mișcările pentru întărirea mușchilor și ligamentelor gîtului, umerilor, trunchiului, abdomenului, brațelor și picioarelor etc. Exercițiile se încep de obicei în tempo lent, apoi tempoul se accelerează; ultimele mișcări trebuie executate din nou în tempo încetinit pentru ca elevul să nu se încălzească prea mult și să transpire.

După înviorare urmează procedeele hidroterapice, adică spălarea cu grijă sau fricționarea — la început cu prosopul ud, iar apoi cu capătul uscat al prosopului (pînă la înroșire). Numai în acest caz elevii vor reuși să înțeleagă ce înseamnă înviorarea și cîtă vigoare și proșpetime aduce!

După cîteva săptămîni de exerciții sistematice înviorarea de dimineață se va face simțită prin-

tr-un aflux de forțe și prin îmbunătățirea succese-
lor în învățatură și sport.

Dacă după pregătirea lecțiilor, după lectură sau după vizionarea unui film somnul nu vine deodată, în acest caz, în afara exercițiilor de dimineață se recomandă elevului să facă în fiecare seară înainte de cu'care „o destindere” neobositoare. Exercițiile executate timp de 4—5 minute nu trebuie să fie rapide, bruște, iritante. Dimpotrivă, în acest caz sînt necesare mișcările lente de tipul „întinderii”, exercițiile cu relaxarea mușchilor. Tempoul trebuie să fie ritmic, iar respirația uniformă și profundă. Aceste exerciții executate în fața ferestrei deschise sau cu geamlicul deschis vor constitui un antrenament suplimentar și vor asigura un somn liniștit și adînc. Dacă condițiile permit, gimnastica poate fi înlocuită printr-o scurtă plimbare.

S-ar putea ca unii cititori să se întrebe: bine, tot ceea ce s-a scris aici este bun și necesar elevilor sănătoși care fac gimnastica dinainte de lecții, care participă la lecțiile de educație fizică, cărora le sînt accesibile sportul, jocurile, excursiile turistice. Există însă elevi cu o sănătate mai slabă, cu deficiențe fizice. Cum se procedează în acest caz?

Sistemul sovietic de educație fizică se caracterizează, în special, prin faptul că el cuprinde nu numai pe oamenii cei mai puternici, cei mai capabili să practice sportul și exercițiile fizice, ci întreg tineretul, întreg poporul.

Pentru elevii care au lipsuri temporare sau permanente în dezvoltarea fizică sau starea sănătății

se prevăd o serie de măsuri speciale. La lecții ei pot fi împărțiți în grupe separate. Acești elevi execută mai ales exerciții de dezvoltare generală și de corectare (a corecta înseamnă a îndrepta). Numărul repetărilor, timpul, durata exercițiilor se micșorează. Atunci când întreaga clasă execută unele exerciții dificile sau practică jocuri mai grele, acești elevi sînt chemați să-i ajute pe conducători sau arbitri. Potrivit indicațiunilor profesorului și medicului, ei execută acasă exerciții speciale care au ca sarcină lichidarea lipsurilor lor fizice și refacerea sănătății (de pildă, după bolile grave). În unele școli, au fost create pentru acești elevi grupe speciale de cultură fizică medicală care urmează un program deosebit.

În orice caz, participarea la gimnastica de dimineață, la lecțiile de educație fizică și la unele forme ale muncii de cultură fizică în afara clasei, chiar în condițiile unui efort redus folosește mult acestor elevi și le procură multe satisfacții, mai ales dacă lecțiile se desfășoară în aer liber, adică se îmbină cu călirea.

Educația fizică nu se limitează nici pe departe la lecțiile de exerciții fizice sau la jocul din curtea școlii. După cum am văzut, formele activității de cultură fizică în timpul lecțiilor, în timpul liber și acasă sînt numeroase.

Sarcinile școlii sînt foarte vaste și de mare răspundere. La terminarea școlii, fiecare elev și elevă trebuie să stăpînească bazele științelor, să aibă o reprezentare clară asupra celor mai importante ra-

muri ale tehnicii. La intrarea în institutul de învățămînt superior sau în viața de muncă, ei trebuie să fie dîrzi, căliți, bine dezvoltati fizicește, sănătoși.

În timpul petrecut în școală, ei trebuie să-și dezvolte diferite calități atît de importante pentru viață ca rezistența, forța, îndemînarea, viteza, hotărîrea, curajul, spiritul de inițiativă și altele. Elevul sau eleva care au obținut diploma de absolvire trebuie nu numai să stăpînească toate aceste calități, ci să știe să le aplice în viață, în muncă, în sport. Absolvenții unei școli sovietice trebuie să aibă, fără îndoială, și deprinderi igienice temeinice, să fie obișnuiți și să îndrăgească antrenamentul fizic de fiecare zi, călirea și sportul.

Numai în cazul folosirii perseverente a tuturor formelor mai sus descrise ale activității de cultură fizică în timpul lecțiilor, în timpul liber și acasă este posibilă rezolvarea sarcinilor de mare răspundere pe care le ridică educarea unei generații sănătoase.

Fiecare elev trebuie să fie nu numai un școlar sîrguincios la lecțiile de educație fizică, ci și un activist de cultură fizică în înțelesul deplin al cuvîntului.

Rolul de ajutor al profesorului la lecțiile de cultură fizică, precum și calitatea de organizator sportiv al clasei, de conducător al grupei sau echipei sportive constituie nu numai un titlu de cinste, ci și o sarcină de mare răspundere. În această muncă, elevul poate fi de mare folos tovarășilor săi sau elevilor mai mici. În unele cazuri însă, el poate dăuna chiar sănătății lor.

Iată de ce, cel care dorește să conducă lecțiile de cultură fizică sau sport este dator să se apropie cu toată seriozitatea de această muncă, să acumuleze cât mai multe cunoștințe de cultură fizică, să-și însușească bazele metodice, să se adreseze cât mai des, mai ales la început, după sfaturi, profesorului de educație fizică, medicului școlii.



Capitolul V

EXERCITIILE FIZICE — MIJLOC PUTERNIC DE EDUCAȚIE ȘI DE ÎNTĂRIRE A SĂNĂTĂȚII

Orice tinărară și orice tînăr sovietic dorește să fie sănătos, călit, bine dezvoltat din punct de vedere fizic, puternic, îndemînat, curajos. Mulți caută să obțină rezultate înalte în gimnastică, jocuri, sport. Încercați însă să-întrebați în ce anume văd valoarea și importanța culturii fizice și veți primi cele mai variate răspunsuri.

Unii vă vor răspunde că sportul și cultura fizică întăresc mușchii sau sănătatea, măresc capacitatea de lucru; alții vor răspunde că jocurile și sportul procură multă plăcere; iar alții vor spune că se antrenează, trec normele, participă la concursuri ca să fie gata pentru muncă și apărarea patriei. În fiecare din aceste răspunsuri se subliniază numai una din trăsături, numai una din sarcinile educației fizice.

Vom încerca să lămurim această problemă. În primul rînd vom aminti care sînt mijloacele de care dispune educația fizică.

În Hotărîrea C.C. al Partidului din 13 iulie 1925, hotărîre istorică pentru dezvoltarea mișcării sovietice de cultură fizică se spune: „Cultura fizică nu trebuie să se reducă numai la exercițiile fizice sub forma sportului, gimnasticii, jocurilor dinamice, ci trebuie să îmbrățișeze igiena socială și individuală a muncii și vieții, folosirea forțelor naturii, regimul corect de muncă și odihnă...”

Mijlocul fundamental al educației fizice sînt exercițiile corect folosite. Prin exercițiul fizic se înțelege de obicei orice mișcare a corpului omenesc, multiplu repetată în vederea dezvoltării fizice, întăririi sănătății, dobîndirii unor calități și deprinderi utile (necesare în muncă, pe cîmpul de luptă, în sport sau în viață).

În viața de toate zilele, în procesul de muncă, pe cîmpul de luptă, omul execută numeroase mișcări și acțiuni diferite. Ele exercită o mare influență asupra dezvoltării diferitelor calități fizice ale omului. Dar, această influență poate fi uneori și negativă, poate duce la surmenaj și la deformarea (modificarea formei normale) a diferitelor organe ale corpului.

Se înțelege că nu toate mișcările și acțiunile de acest fel pot fi înglobate printre mijloacele educației fizice, ci numai cele care au ca scop perfecționarea organismului omenesc, educarea calităților și deprinderilor folositoare în viață.

Dezvoltarea intelectuală și morală a individului este foarte strîns legată de dezvoltarea fizică. În cazul educației corect organizate aceste două laturi de dezvoltare se suplinesc reciproc. Omul cu conștiință politică, cu un nivel cultural ridicat și cu calități de voință, își însușește mult mai repede

orice deprindere fizică și o folosește mai bine în viață. Pe de altă parte, o bună dezvoltare fizică și o sănătate de fier constituie o bază temeinică pentru educarea voinței și caracterului, pentru perfecționarea intelectuală a omului, pentru dezvoltarea forțelor lui creatoare.

Întreaga viață a omului este legată de mișcări. După cum se știe, chiar și în somn, organismul nu este într-o inactivitate deplină: în timpul somnului continuă activitatea creierului, a inimii, circulația sîngelui, respirația, digestia etc.

Nevoia de mișcare, de muncă fizică a fost întotdeauna și rămîne o trăsătură indispensabilă a omului și mai ales a omului tînăr. S-a demonstrat de mult, în mod științific, că în cazul unei activități organizate corect și corespunzătoare forțelor omului, organele corpului omenesc se dezvoltă, se întăresc, se perfecționează; în cazul unei activități excesive ele slăbesc, iar în cazul lipsei îndelungate de activitate se atrofiază.

Iată de ce este atît de important ca toate organele corpului omenesc să se dezvolte și să funcționeze (să acționeze) corect, pentru ca în fiecare an, mai ales în copilărie și adolescență, mișcările să devină tot mai perfecte, iar organismul mai călit, adică mai rezistent la frig, la căldură, boli etc.

Exercițiile fizice sînt o condiție necesară pentru dezvoltarea fizică a organismului în creștere al copiilor, adolescenților și adolescentelor. De altfel se știe că dezvoltarea fizică normală este necesară în aceeași măsură și pentru educația multilaterală a omului.

Înălțimea, greutatea normală și capacitatea de a executa rapid și precis diferite mișcări și ac-

țiuni, forța fizică, rezistența adolescenților de o anumită vîrstă, sînt extrem de importante pentru succesul în învățatură, pentru toate ramurile de muncă, pentru viață în general.

Dezvoltarea fizică corectă depinde în primul rînd de dezvoltarea și activitatea sistemului nervos, de starea generală a organismului. I. P. Pavlov ne învață că sistemul nervos nu numai că leagă diferitele părți ale organismului, ci și conduce, determină acțiunile organismului ca răspuns la influențele mediului înconjurător. În speță, executarea mișcărilor (în viața de toate zilele, în muncă, în sport etc.), depinde mult de sistemul nervos. Scoarța cerebrală (sistemul nervos central) exercită o influență puternică și constantă și asupra celorlalte funcțiuni ale organismului — metabolismul, circulația sîngelui, alimentația etc.

Se pune însă întrebarea: sînt oare suficiente mișcărilor pe care le facem în procesul de învățămînt, în muncă și în viață pentru ca omul să fie bine dezvoltat din punct de vedere fizic? Nu, nu sînt suficiente. Elevii și mai ales cei din mediul urban petrec cea mai mare parte din cele 24 de ore într-o încăpere închisă, în banca școlii, la masa de lucru (pregătirea lecțiilor, lectura).

Unele munci pe care le fac în casă, mersul la școală și de la școală nu constituie desigur un antrenament suficient. De aceea, o deosebită însemnătate capătă exercițiile fizice, jocurile în aer liber, sportul, turismul, bine folosite.

În ce mod își exercită influența exercițiile asupra sănătății, dezvoltării fizice, formării diferitelor trăsături de caracter?

Pentru a răspunde la această întrebare trebuie

să avem o reprezentare clară asupra felului în care este construit și lucrează (trăiește) organismul omenesc. Bineînțeles că în limitele cărții de față ne este imposibil să facem o descriere cât de cât amănunțită. Fiecare elev din clasele superioare învață bazele anatomiei și fiziologiei omului. Dacă elevii nu și-au însușit destul de bine acest curs în școală sau nu au început încă studiul lui, trebuie să ia un manual să-l citească cu atenție.

În organismul omului activitatea tuturor organelor este indisolubil legată. Orice influență asupra unui anumit organ exercită influență asupra întregului organism. În timpul executării exercițiilor fizice, acționează nu numai mușchii, ci și organele de respirație (plămânii, pielea), de circulație (inima, vasele sanguine), aparatul digestiv, sistemul nervos etc.

Influența exercițiilor fizice asupra organismului este variată. În copilărie și în adolescență e contribuie la creșterea și dezvoltarea normală a oaselor, articulațiilor și ligamentelor, mușchilor, organelor interne, ajută la însușirea mai rapidă a mișcărilor necesare în viață sau, cum se spune, la dobândirea deprinderilor motrice, de pildă, în mers, alergare, sărituri, aruncări, cățărare, trecerea obstacolelor. Influența directă a exercițiilor (contracții și relaxări) asupra mușchilor constă în aceea că în mușchii activi se intensifică afluxul de sânge (adică alimentarea lor). Fibrele musculare devin mai groase, mai elastice, mai puternice, iar capacitatea lor de lucru crește.

Exercițiile legate de obicei de o mișcare mai mult sau mai puțin încordată întăresc nu numai mușchii care participă direct la mișcare, ci și ce-

lelalte grupe de mușchi. Cea mai mare influență asupra organismului este cea exercitată de exercițiile în care participă un mare număr de mușchi.

Activitatea organelor respiratorii și a inimii este influențată în mod deosebit de alergare, sărituri, mers rapid, mersul pe bicicletă, înot, mersul pe schi și altele. Iată de ce tocmai acestea sînt exercițiile folosite de obicei pentru dezvoltarea rezistenței care depinde în mare măsură de buna activitate a inimii, vaselor sanguine și plămînilor, precum și a sistemului nervos.

În cadrul executării exercițiilor fizice de acest tip, respirația devine mai frecventă și mai profundă, cantitatea de aer care trece prin plămîni crește de 15—20 ori (de la 6—7 litri în repaus pînă la 120—130 litri). Alimentarea tuturor organelor corpului cu oxigen se mărește, iar alveolele pulmonare se lărgesc. În urma unui antrenament constant ele devin mai mari, mai elastice, iar respirația mai plină și mai profundă.

Iată de ce un sportiv bine antrenat poate alerga, înota, vîsli sau juca multă vreme fără să simtă o sufocare care ar fi intervenit foarte repede la un om neantrenat. Este drept că și omul antrenat va simți la un moment dat o îngreuiere a respirației, dar organismul lui va face față mai bine efortului mărit și sportivul va putea continua din nou lucrul intens (alergarea, înotul, lupta etc).

De pe urma exercițiilor executate mai ales în aer liber se ameliorează considerabil și respirația prin piele (prin pori), deosebit de necesară pentru buna activitate a organismului.

Inima reacționează la fel de sensibil ca și organele respiratorii la exercițiile fizice. În urma exer-

cițiilor (antrenamentelor) îndelungate inima se mărește de obicei ca volum prin îngroșarea peretilor. Inima devine capabilă să primească o cantitate mai mare de sânge și să o pompeze mai rapid. La rândul său acest lucru contribuie la ameliorarea alimentării cu sânge a tuturor organelor și țesuturilor corpului și în special a oaselor, fapt foarte important în copilărie și adolescență, când organismul crește intens.

Exercițiile fizice și în primul rând cele legate de mișcarea picioarelor și a mușchilor abdominali (de pildă alergarea, mersul pe schi, patinajul, înotul, canotajul, majoritatea jocurilor sportive), contribuie la intensificarea activității intestinelor, contribuie la eliminarea la timp din organism a hranei prelucrate.

După cum se știe, activitatea sistemului nervos suportă o influență tot atât de mare din partea exercițiilor fizice: această activitate a sistemului nervos este strâns legată de activitatea mușchilor. Activitatea sistemelor, organelor și a diferitelor părți ale corpului omenesc este subordonată creierului, care le „dirijează” cu ajutorul nervilor (senzitivi și motori).

Potrivit învățăturii lui I. M. Secenov și I. P. Paylov, baza activității sistemului nervos al omului sînt reflexele necondiționate (congenitale) și condiționate (dobîndite în viață). Reflexul este o reacție de răspuns sau o acțiune a organismului la diferitele excitații (influențe) care vin prin sistemul nervos din mediul extern care înconjoară pe om și din mediul intern al organismului însuși. Se poate spune că aproape întreaga activitate a organismului se efectuează prin reflexe.

Cu ajutorul reflexelor necondiționate, permanente, organismul echilibrează parcă, aduce la normal relațiile sale cu mediul extern (influența temperaturii, luminii, influența chimică a aerului, vîntului, senzația de durere, foame, sete etc.). Dar, influența mediului extern nu este permanentă. Ea este extrem de variată și se găsește într-o stare de permanentă oscilație și modificări continue. De aceea, pentru menținerea vieții, pentru dezvoltarea și perfecționarea organismului este absolut necesară completarea reflexelor simple necondiționate cu reflexe de o formă mai complexă. Pav'ov le-a denumit reflexe condiționate dat fiind că ele „apar, acționează și se sting în funcție de diferitele condiții ale vieții organismului”

Reflexele condiționate pot să se consolideze atît de temeinic, încît devin în fond necondiționate. Ele pot să se transmită generațiilor următoare ca și reflexele necondiționate (de apărare, de alimentație etc.). Inșusiri'e (reflexele condiționate) dobîndite în viață pot fi atît de puternice, încît în unele cazuri pot covîrși și învinge reflexele congenitale.

În educația fizică se folosesc trei noțiuni apropiate: cunoașterea, abilitatea și deprinderea. Toate acestea se contopesc uneori într-o noțiune generală — tehnica sportivă ridicată.

Cunoașterea tehnicii unui exercițiu (procedeu) în gimnastică, sport sau jocuri se dobîndește cu ocazia învățării executării exercițiilor. Uneori este suficient să se înțeleagă sensul exercițiului (procedeului) și să se execute corêct o dată sau de două ori exercițiul pentru a se putea spune: „Cunosc acest exercițiu”.

Dar acest fel de cunoaștere este insuficient. Abia

În momentul în care exercițiul se execută fără o încordare inutilă și cu precizie se poate spune: „Știu să-l execut”. Pe de altă parte și această abilitate în executare trebuie întărită printr-un antrenament continuu. Abia în momentul în care exercițiul se execută absolut ușor în orice condiții complicate (de pildă în condițiile luptei cu „adversarul”) se poate vorbi despre o deprindere sportivă dobândită.

După ce numărul acestor deprinderi crește, ele se completează una pe alta și creează acea remarcabilă precizie și plasticitate a mișcărilor, care caracterizează pe adevăratul sportiv. Apare „simțul vitezei”, „simțul apei” (la înotători), „simțul schiurilor”, „simțul mingii” (la jocuri) atât de cunoscute sportivilor.

Despre deprinderi sportive se poate vorbi numai în momentul în care în orice joc sportiv mingea zboară nu „la întâmplare”, ci în direcții dinainte stabilite, când la sărituri, sportivul cunoaște cu precizie locul cel mai favorabil pentru începerea elanului și executarea bătăii, când la aruncare, folosește din plin elanul (sulița, grenada) sau rotația corpului (disc, minge), când la înot, atinge viteza maximă nu prin eforturi maxime (cu săltarea din apă pînă la centură), ci printr-o lunecare completă în apă, prin folosirea coordonată și completă a tracțiunii cu brațele și picioarele etc. Asemenea exemple pot fi alese de sportivii înșiși, dacă au încercat întrucîtva acest minunat sentiment al încrederii în forțele proprii, sentimentul stăpînirii depline a mișcării. Cu aceasta începe măiestria sportivă.

Primind excitația de la nervii senzitivi, creierul o transmite diferitelor organe (prin nervii motori). În felul acesta se formează legătura temporară a

fenomenelor sau reflexul condiționat. Dacă aceste legături-reflexe temporare, apar și acționează în mod repetat, lucrul se petrece mai ușor, mai repede și mai precis. Legătura temporară urmează căi dinainte străbătute. Apare, după definiția lui I. P. Pavlov, „stereotipul dinamic” (evoluția obișnuită, repetată a acțiunilor). În cazul repetării continue se formează deprinderea motrică folosită în viață, în muncă și în sport.

Ca urmare a exercițiilor sistematice și variate mișcările devin sigure, sportivul devine capabil să execute mișcări complicate în felurite îmbinări, se ameliorează coordonarea mișcărilor în general și în special în cazul condițiilor modificate pe neașteptate (necesitatea de a păstra echilibrul, de a prinde obiectul aruncat, de a para lovitura, de a învinge un obstacol etc.). Se știe de altfel că îndemânarea și viteza sînt calități fizice foarte importante ale omului, alături de rezistență și forță.

Gradul general de antrenament (rezistența), viteza, forța și îndemînarea depind în primul rînd de starea și gradul de antrenament al sistemului nervos central. Este cu neputință obținerea unor înalte rezultate într-o ramură îngustă a muncii fizice sau a sportului fără o înaltă pregătire fizică generală, fără o sănătate de fier.

Nu putem considera că pentru ramurile de sport de viteză cele mai tipice, de pildă, pentru alergarea de 60—100 m sau pentru cursa de patinaj viteză de 100 m etc., viteza este singura calitate importantă. Dezvoltarea și menținerea la nivelul necesar a unei viteze maxime a mișcărilor chiar timp de cîteva secunde sînt posibile numai cînd sportivul are destulă rezistență și forță. Acțiunile eficace

și încununată de succes în ramuri de sport ca boxul, luptele, scrima, jocurile sportive sînt legate nu numai de forță și de viteză, ci în primul rînd de nivelul superior al stării și gradului de antrenament al sistemului nervos, de o mare rezistență generală.

Iată de ce se spune deseori: rezistența „în regim de viteză“, „în regim de forță“ etc. Aceasta înseamnă că pentru unele ramuri de sport sau de muncă sînt necesare în gradul cel mai înalt rezistența și viteza, pentru altele — rezistența și forța, pentru altele — rezistența și îndemînarea. Și pentru sport ca și pentru muncă sau viață în general, rezistența este calitatea fundamentală, principală, pe baza căreia se pot consolida și dezvolta temeinic celelalte calități fizice, de voință și deprinderi motrice.

La toate cele expuse mai sus, trebuie să adăugăm că, cu ajutorul așa-ziselor exerciții de corectare, se pot lichida și corecta numeroase lipsuri fizice, de pildă spatele curbat, devierile laterale ale coloanei vertebrale (scolioza), obișnuința de a respira greșit (superficial), piciorul plat și altele.

Aceasta este pe scurt influența exercițiilor asupra dezvoltării fizice și întăririi sănătății. Dar, însemnătatea exercițiilor nu se epuizează nici pe departe cu aceasta.

Folosind exercițiile pregătitoare, special alese, și antrenîndu-se în executarea mișcărilor folosite în viață, în sport, în producție sau în condițiile de luptă, omul dobîndește multe deprinderi utile, așa zise aplicative. Aceste deprinderi sînt foarte variate, de pildă la mers, la alergare, tirire, cățărare, trecerea obstacolelor, înot, mers pe schi, călare, pe bi-

cicletă, cu barca, aruncări, tir, diferite mișcări de muncă etc.

Importanța educației fizice constă în aceea că ea trebuie să-i ajute pe copii încă dinainte de vîrsta școlară și la vîrsta școlară să-și însușească mai repede deprinderile fundamentale, vital folositoare, în așa fel încît aceste deprinderi să fie mai variate, mai perfecte și consolidate.

Pentru dobîndirea unor înalte deprinderi sportive, aptitudinile și experiența căpătată în viață sînt insuficiente. E nevoie de o suficientă dezvoltare fizică generală, de o forță considerabilă, de rezistență, îndemîinare, viteză și de o bună tehnică sportivă.

Exercițiile fizice sînt necesare și pentru ca mișcările și acțiunile omului să fie bine calculate, sigure, precise, neforțate, suple și ritmice, cînd e cazul, impetuoase în alte situații. Un adevărat sportiv, care stăpînește aceste calități, produce o impresie plăcută datorită conformației sale frumoase și ținutei corecte, datorită dezvoltării musculaturii, a pielii bronzate etc. Acesta este rezultatul influenței estetice a educației fizice.

La dezvoltarea tuturor calităților și deprinderilor contribuie nu numai exercițiile fizice, ci și călirea cu aer, soare, apă, precum și organizarea corectă, igienică, a muncii în școală (în producție) și a felului de viață. Totuși acești doi factori exercită cea mai puternică influență tot în îmbinare cu practicarea sportului.

Tot ce am arătat mai sus despre însemnătatea mijloacelor culturii fizice va fi incomplet dacă nu vom vorbi despre influența educativă a exercițiilor fizice, jocurilor, sportului, bine organizate.

Înaintata știință biologică sovietică a demonstrat

fără putință de dezmințire că o generație poate dobîndi de la alții nu numai calități „înnăscute”, ereditare, ci și calități dobîndite în decursul vieții de părinți.

Astfel, sub influența condițiilor externe — climă, alimentație, muncă, fel de viață, exerciții fizice — se modifică calitativ structura și funcțiunile organismului în ansamblu și ale diferitelor lui organe. De aceea, în cursul întregii vieți și mai ales în copilărie și adolescență trebuie să se educe proprietățile, calitățile și deprinderile cele mai necesare omului. Se înțelege de la sine cît de uriașă este însemnătatea educației fizice pentru organismul în creștere.

Spre deosebire de „sistemele” burgheze, sistemul sovietic de educație fizică urmărește nu numai influența fiziologică (care ameliorează activitatea organismului) sau influența igienică (de întărire a sănătății), ci contribuie la educația comunistă a tineretului sovietic.

Cum contribuie practic exercițiile, jocurile, sportul, la educația intelectuală, morală și de voință a tineretului? Vom da cîteva exemple.

Desigur că educația nu este înfăptuită de exercițiile fizice, de călirea cu soare, cu apă etc. luate ca atare. Educația se realizează în procesul aplicării corecte, din punct de vedere pedagogic, a mijloacelor culturii fizice.

Fiecare exercițiu este capabil să exercite o influență diferită asupra omului în funcție de timpul, felul și scopul cu care este folosit.

Așa zisele exerciții libere (gimnastica fără aparate) se folosesc cu succes în înviorarea de dimineață, în casele de odihnă, în sanatorii, la lecțiile

de educație fizică din școli și institute, cu scop igienic. Ele se folosesc deseori în demonstrațiile de cultură fizică, la festivități, parade, pentru a demonstra mișcările armonioase, minuțios cizelate, ca rezultat al muncii unite a colectivului, ca mijloc de propagandă a culturii fizice.

Un alt exemplu: în atletism marșul, alergarea, săriturile sînt exerciții de bază. În același timp însă marșul, alergarea, săriturile sînt exerciții pregătitoare pentru majoritatea ramurilor de sport și jocurilor sportive.

Se poate dansa și juca jocul „ruseaska” pentru plăcerea proprie sau pentru plăcerea spectatorilor. La lecțiile de educație fizică, însă, elementele de dansuri și jocuri se folosesc ca un excelent mijloc de dezvoltare fizică, de educare a ritmului, îndemnării etc.

Am putea da numeroase exemple de acest fel. Ele confirmă ceea ce am arătat mai sus: influența asupra organismului omului, asupra educației trăsăturilor de caracter este exercitată nu atît de ramurile de sport propriu-zise, de exerciții, cît de scopurile, metodele (procedeele) de folosire și de condițiile în care se aplică.

Exercițiile vor avea influența cea mai variată și mai profundă atunci cînd se execută pe patinoar, pe întinderi acoperite de zăpadă, pe terenuri de sport, în timpul unei plimbări cu barca pe rîu sau pe lac. În acest caz, antrenamentul fizic se îmbină cu călirea prin aer, soare și apă, cu trecerea diferitelor obstacole neprevăzute. Fără îndoială că acestea sînt exercițiile cele mai valoroase și mai complete: pe lîngă însemnătatea igienică, ele au și o mare însemnătate educativă.

Deprinderea executării zilnice a exercițiilor fizice nu se dobîndește deodată. Ea este însă extrem de prețioasă, deoarece călește voința, educă perseverența, dezvoltă capacitatea de a îndeplini sarcinile primite în ciuda dificultăților posibile. Dimineața, în loc de a rămîne o jumătate de oră mai mult în pat, elevul trebuie să se scoale repede și să facă înviorarea; el trebuie să ajungă la timp la locul antrenamentului sportiv, să se antreneze, apoi să se fricționeze cu prosopul ud sau să se stropască cu apă. Pe neobservate regimul corect de cultură fizică intră în obicei, iar obiceiul se extinde și asupra vieții școlare, iar apoi asupra întregii activități în muncă.

La lecțiile de educație fizică, fiecare elev sau elevă pot contribui prin comportarea lor la reușita lecțiilor, îl pot ajuta pe profesor. Executarea precisă și rapidă a comenzilor de frînt și de gimnastică, a regulilor în jocuri și ștafete, executarea activă și conștiincioasă a exercițiilor date, ajutorul dat la pregătirea și aranjarea aparatelor, pentru asigurarea minuțioasă a tovarășilor în timpul executării exercițiilor dificile, respectarea cerințelor de igienă (în ceea ce privește echipamentul și inventarul sportiv), efectuarea cu punctualitate a examenelor medicale — iată o enumerare nici pe departe completă a elementelor care caracterizează pe elevul-sportiv.

În cadrul antrenamentelor secțiilor pe ramuri de sport, în pregătirea pentru festivitățile de cultură fizică, în jocuri, concursuri, și marșuri turistice există posibilități și mai mari pentru scoaterea la iveală și educarea unor trăsături de caracter cu adevărat sovietice. În aceste împrejurări ies la iveală și mai mult combativitatea, spiritul de disciplină, solidari-

tatea, prietenia, năzuința de a obține rezultate mari. Și aceasta nu numai pentru interesul personal, ci și în interesul întregului colectiv.

Cu această ocazie se dezvoltă și se întărește puterea de a duce la bun sfârșit scopul propus: îndeplinirea tuturor normelor pentru obținerea insignei B.G.T.O., G.T.O., a categoriei sportive sau obținerea, pentru echipa sa, a victoriei în concurs.

Întotdeauna și în orice condiții, tînărul sportiv sovietic trebuie să aibă grijă ca succesele lui sportive să nu dăuneze succeselor la învățătură și în munca pe țărîm obștesc. Tocmai aici trebuie să se manifeste influența organizației comsomoliste și rolul educativ al colectivului sportiv.

Principala trăsătură caracteristică a fiecărui om sovietic este devotamentul fierbinte, nețărmurit, față de patria sa, față de cauza construirii comunismului.

Buna organizare a educației fizice a tineretului contribuie la dezvoltarea patriotismului sovietic, a dragostei de patrie. Însăși năzuința de a fi un om sănătos, puternic, curajos, gata pentru muncă și apărarea țării este profund patriotică.

În practica culturii fizice, educația patriotismului începe deseori cu probleme aparent neînsemnate: sentimentul de răspundere față de echipă, sentimentul de mîndrețe pentru succesele ei. În viitor însă acesta va fi sentimentul de mîndrie pentru succesul sportiv al deșămamentului de pionieri, al școlii, ralonului, orașului, regiunii. Acest sentiment îl resimt nu numai participanții la concursuri, cîștigătorii campionatelor, ci și tovarășii lor, membrii familiilor, antrenorii și pedagogii. Acest sentiment obligă pe sportivi să se pregătească mai bine pentru

concursuri, să se antreneze cu grijă și chibzuință, să lupte activ și pînă la capăt pentru victorie.

În întîlnirile internaționale, în întrecerile sportivilor sovietici cu sportivii din alte țări, se manifestă viu fondul adînc patriotic al sportului sovietic. Luptînd pentru victorie, cei mai buni reprezentanți ai sportului sovietic, apără onoarea și gloria drapelului sportiv sovietic, fac să crească slava marii lor patrii — Uniunea Sovietică.

Sînt bine cunoscute numeroase cazuri în care sportivii sovietici au dat dovadă — în această luptă — de înalte pilde de curaj și abnegație. Astfel, la campionatele de lupte clasice ale Europei din anul 1947, Iohan Kotkas, campion al U.R.S.S., deși și-a fracturat coasta, a continuat lupta cu prețul unor eforturi uriașe și a cucerit titlul de campion.

Foarte semnificativ este de asemenea exemplul campionului și recordmenului U.R.S.S. (1938) la aruncarea greutății, alergarea de garduri și decatlonul athletic — Alexandr Kanaki. În toamna anului 1942, cînd căpitanul Kanaki își conducea unitatea la atac împotriva cîmpitorilor fasciști, un glonte i-a zdrobit brațul drept. Se părea că nici nu mai poate fi vorba de continuarea vreunei activități sportive.

Dar, la terminarea războiului, A. Kanaki începe să practice din nou sportul. De astă dată, specialitatea lui este aruncarea ciocanului (la care după cît se știe se aruncă cu ambele brațe). Printr-un antrenament perseverent, el obține rezultate excelente în această probă athletică atît de grea din punct de vedere tehnic. Ciocanul greu zboară din minile lui la 58 m 59 cm! La zece ani după ce a fost grav rănit, Alexandr Kanaki redevine record-

men al țării și unul dintre cei mai buni aruncători din Europa.

Numeroase sînt exemplele glorioaselor fapte de arme ale milioanei de sportivi sovietici, purtători ai insignei G.T.O., sportivi clasificați și maeștri ai sportului, în luptele pentru patria lor iubită. Înaltele calități morale și fizice le-au fost de folos la învingerea obstacolelor din marșurile pe jos și călare, în transporturile de lungă durată cu automobilele, în suportarea iernii aspre și a climei secetoase, în grelele lupte de noapte, în recunoaștere, în forțarea obstacolelor de apă, în marină și aviație, pretutindeni unde se cere un înalt grad de antrenament și un organism bine călit.

Iată cît de variată este influența exercițiilor fizice și a sportului asupra educației și întăririi sănătății.



Capitolul VI

DESPRE SPORTUL JUNIORILOR

La lecțiile de educație fizică sau la gimnastica de dimineață în școală, mijloacele, pentru exercitarea unei anumite influențe asupra organismului elevilor sînt alese de profesor care se conduce după program.

Cu totul altă problemă este munca în afara clasei și în afara școlii în timpul liber. În acest domeniu se întîmplă deseori ca băieții și fetele să facă exerciții fizice în mod independent, adresîndu-se doar uneori, după sfaturi, conducătorului sau împrumutînd pur și simplu procedeele folosite de sportivii adulți.

Bineînțeles că este foarte important ca elevii să învețe tehnica jocului, a alergării și a exercițiilor la aparate de la sportivii-clasificați și de la maestri. Trebuie însă să se țină seama de marea diferență în ceea ce privește vîrsta, dezvoltarea fizică și gradul de antrenament. De aceea nu se admite copierea în întregime a tehnicii adulților.

Prudența trebuie să fie și mai mult sporită în ceea ce privește imitarea antrenamentului. Ceea ce este accesibil unui organism dezvoltat și complet

fortificat, poate fi inaccesibil și primejdios băieților, fetelor și cu atât mai mult adolescenților.

Am arătat mai sus că ceea ce influențează organismul nu sînt atît ramurile de sport sau exercițiile ca atare, cît procedeele sau metodele de folosire a acestora. Cu toate acestea există ramuri de sport recomandabile în tinerețe, precum și altele la care e bine să se treacă mai tirziu.

Cum se poate alege cît mai corect și mai judicios ramura sau ramurile de sport pentru activitatea în afara clasei și în afara școlii? Vom încerca să examinăm această problemă, fie chiar pe scurt.

În primul rînd, trebuie să știm că copilul sau adolescentul nu este „un adult de dimensiuni mai mici” cum se crede uneori. Copiii și adolescenții se deosebesc de adulți și chiar de cei de o vîrstă cu ei nu numai prin înălțime, greutate, înfățișarea lor exterioară, ci și prin dezvoltarea și activitatea organelor interne, prin capacitatea de a raționa, prin sentimente, caracter. Dezvoltarea lor fizică și psihică evoluează neuniform, în salturi.

Diferitele organe și sisteme de organe (nervos, cardio-vascular, osos, muscular și altele) înregistrează creșteri neuniforme în dezvoltarea lor. Conformitatea deplină dintre ele se stabilește pe la 18—19 ani.

La vîrsta școlară mijlocie (aproximativ de la 12 la 15 ani) se observă o creștere mai intensă a corpului în lungime (pînă la 10 cm și chiar mai mult pe an). În legătură cu aceasta mușchii scheletului se lungesc și rămîn destul de subțiri; precizia mișcărilor este uneori scăzută, iar dezvoltarea cutiei toracelui rămîne în urmă față de creșterea generală a corpului.

Osificarea incompletă și dezvoltarea insuficientă a mușchilor, mai ales a mușchilor spatelui, pieptului, gâtului duc deseori la devierea coloanei vertebrale, la o ținută incorectă. De aceea este foarte important ca elevii să nu stea aduși din spate, să nu umble cu capul lăsat, să stea dreți în bancă, la masă, să evite exercițiile legate de eforturi îndelungate într-o poziție uniformă. La această vîrstă creșterea inimii întrece dezvoltarea vaselor sanguine și inima întâmpină dificultăți la pomparea sîngelui în vase. Eforturile mari (de forță) și prea îndelungate sînt primejdioase.

În această perioadă de tranziție, băiatul-adolescent se transformă treptat într-un tînar, iar fetița în fată. Acest proces exercită o mare influență nu numai asupra dezvoltării fizice, ci și asupra dezvoltării intelectuale, asupra formării caracterului, asupra dezvoltării întregii personalități a omului.

Adolescenții sînt capabili — mai mult decît copiii — să-și concentreze atenția: memoria li se dezvoltă vizibil; ei încep să raționeze nu numai în legătură cu diferitele fapte concrete, ci să lege, să generalizeze aceste fapte, să mediteze asupra unor noțiuni mai largi. Li se trezește interesul pentru călătorii, pentru studierea tehnicii, a naturii, pentru diferite ramuri de artă.

Dar, comportarea adolescentului este deseori neechilibrată, el nu dă dovadă de tărie de caracter, iar stările psihice nu sînt stabile. El nu are încă aptitudinea necesară pentru controlarea de către conștiință a propriei sale comportări și aceasta se referă și la activitatea lui sportivă.

Iată de ce este atît de important și de necesar ca

la această vîrstă de răscruce, elevii să se adreseze mai mult conducătorului pentru sfaturi. Conducătorul va orienta just lecțiile de cultură fizică, va feri pe elevi de eforturile excesive, îi va ajuta să-și dezvolte calitățile și deprinderile practice cele mai necesare vieții. Iată de ce în această perioadă sfatul medicului este atît de prețios.

Educația fizică a fetițelor de această vîrstă se desfășoară după același program, ca și cea a băieților. Nici în munca sportivă nu există încă diferențe mari. Din punctul de vedere al dezvoltării fizice, fetițele-adolescente nu numai că nu sînt cu nimic mai prejos decît băieții de aceeași vîrstă, ci îi întrec chiar. Totuși trebuie să se țină seama de faptul că fetițele-adolescente au mai multe înclinații spre mișcările ritmice, rotunjite, spre dansuri; exercițiile de forță (de pildă ridicarea în brațe, ridicarea unei greutăți) și aruncările le reușesc mai greu fetițelor și trebuie folosite cu prudență.

La vîrsta școlară mai înaintată (aproximativ între 15 și 18 ani) se încheie în general dezvoltarea fizică, inclusiv a sistemului nervos central. Totuși, trebuie să se țină seama de faptul că organismul se formează definitiv numai pe la 24-25 de ani. Creșterea corpului în lungime se încetinește într-ucîtva, în schimb se mărește volumul corpului și greutatea. Forța musculară și rezistența cresc rapid. Coordonarea mișcărilor și îndemînarea se ameliorează simțitor. Volumul inimii și al vaselor, compoziția sîngelui, capacitatea respiratorie a plămînilor se apropie de asemenea de nivelul caracteristic adulților. Se creează mai multe posibilități pentru practicarea ramurilor de sport care necesită rezistență.

La această vîrstă se manifestă clar viitorul caracter al omului, interesele și înclinațiile lui intelectuale. Capacitatea de a gîndi prin noțiuni abstracte și cu ajutorul imaginilor complexe, capacitatea de a generaliza fenomenele ating un nivel înalt. Tînărul devine din ce în ce mai înclinat spre invenții și inovații. Se întărește voința, se manifestă hotărîrea, încrederea în forțele proprii, perseverența în atingerea scopurilor propuse.

Fetele sînt în general mai puțin înclinate decît băieții spre supraaprecierea forțelor proprii. Uneori, dimpotrivă, ele manifestă o „sficiune” nejustificată în timpul lecțiilor de cultură fizică și sport. Acest neajuns trebuie înfrînt prin creșterea treptată a dificultății exercițiilor fizice care dezvoltă încrederea, curajul.

Acestea sînt în linii mari particularitățile vîrstei școlare mijlocii și înaintate. Cel ce le cunoaște, poate să se decidă mult mai ușor asupra alegerii ramurii de sport pe care s-o practice cu preferință, asupra antrenamentelor corecte și asupra participării cît mai eficace la concursuri.

*
* *
*

Ce anume determină în tinerețe alegerea unei ramuri de sport sau a alteia?

În primul rînd împrejurările. Dacă școala are secții de volei, baschet, gimnastica, turism, care lucrează în mod activ, firește că majoritatea elevilor se vor înscrie în aceste secții. Dacă în raion sau în oraș funcționează bine școala sportivă de tineret, secțiile sportive ale casei pionierilor sau secția de

juniori a asociației sportive voluntare, în acest caz în orașul sau raionul respectiv apare un activ de tineri sportivi tocmai în ramurile de sport care se practică acolo. Firește că în raioanele de nord, în care abundă zăpada și în care iarna geroasă este un fenomen constant, tineretul practică cu multă însuflețire schiul, patinează, joacă hochei. În raioanele cu ape — pe malurile marilor fluvii, lacuri sau mări — există toate condițiile pentru ca nu numai tinerii, ci chiar și copiii să devină buni înotători, vîslași sau veliști. În regiunile din nord, în Siberia, mulți copii de 10-12 ani se duc împreună cu cei mari la vînațoare, la pescuit, iar aceasta educă rezistența, spiritul de orientare, inventivitatea, dezvoltă îndemînarea și istețimea, călește organismul, tot atît de bine ca și practicarea celorlalte ramuri de sport.

A doua cauză care determină alegerea unei ramuri de sport este influența sfaturilor sau a exemplului sportivilor sau tovarășilor mai mari. Totuși, imitația nu este întotdeauna nici pe departe recomandabilă la alegerea unei ramuri de sport.

Nu toți sportivii buni sînt în același timp buni pedagogi. Dînd sfaturi sportivilor tineri, începători, un sportiv care se consideră maestru experimentat și matur poate impune tinerilor ceea ce este folositor și interesant pentru el, dar care este excesiv sau prematur pentru cei tineri.

Este posibil ca acest sportiv să fi început să practice activ sportul atunci cînd era destul de bine dezvoltat fizicește și foarte sănătos. S-ar putea însă ca cei cărora le dă sfaturi să aibă nevoie de a lichida o serie de lipsuri, de pildă dezvoltarea insuficientă a cutiei toracelui, ținuta greșită, rezisten-

ta generală și forța insuficientă sau coordonarea slabă a mișcărilor etc.

Se întâmplă însă uneori ca un tânăr sportiv, căzind de acord cu părerea tovarășilor sau a celor mai mari, pierde posibilitatea de a practica tocmai ramura de sport în care ar fi putut obține rezultate sportive mai înalte.

Iată de ce vrem să dăm două sfaturi:

1) calea cea mai justă pe care trebuie să o urmeze adolescenții este de a începe cu pregătirea și trecerea treptată a normelor B.G.T.O., iar pentru băieții și fetele mai mari de 15 ani — cu pregătirea și trecerea normelor complexului G.T.O., gradul I;

2) nu refuzați să încercați diferite ramuri de sport, însă nu trebuie să uitați că la această vîrstă nu totul vă este accesibil și realizabil.

Antrenîndu-vă pentru trecerea normelor B.G.T.O. sau G.T.O. veți face un curs de pregătire fizică multilaterală și, în același timp, veți veni în contact cu cîteva ramuri de sport și jocuri. În legătură cu aceasta trebuie să țineți minte că nu e admisibil să căutați prea mult timp ramura fundamentală și să depășiți termenele pentru însușirea tehnicii sportive și a deprinderilor speciale care se dobîndesc cel mai ușor tocmai în tinerețe.

Pe la 17—18 ani, la terminarea școlii medii, elevii trebuie să fie pregătiți corespunzător normelor G.T.O. gradul I. În institut sau în producție ei trebuie să-și însușească normele complexului G.T.O. gradul II, însă chiar din clasele VIII-X ale școlii trebuie să se oprească asupra unei sau a două ramuri de sport (de vară și de iarnă) în care intenționează să obțină cele mai mari succese. În această perioadă este vorba de un antrenament serios, sistematic

efecuat în tot cursul anului, este vorba de participarea la concursurile oficiale în ramura (sau în ramurile) de sport aleasă.

Pe lângă aceasta este absolut posibil și util chiar ca tinerii să-și încerce forțele și în alte ramuri de sport, gimnastică, jocuri. Ei trebuie să practice cu măsură atât voleiul cât și baschetul, fotbalul (băieții), iar dacă este posibil — și tenisul. Învățați să inotați, să visliți, să alergați, să săriți. Învățați să aruncați mingea, discul, sulița, greutatea, să treceți obstacolele, să vă cățărați, să mergeți pe bicicletă, să patinați și să schiați. Participați cât mai des la marșurile turistice.

Bineînțeles că toate acestea nu trebuie practicate la întâmplare și fără nici o delimitare. Cu majoritatea ramurilor de sport și a jocurilor amintite veți veni în contact la lecțiile de educație fizică în școală și în procesul pregătirii pentru complexul G.T.O. Unele ramuri se vor dovedi inaccesibile din motive de climă sau din alte condiții locale. Drept urmare rămân 2-3 ramuri, cărora le veți acorda atenție în cadrul antrenamentelor din secții și în concursuri.

Această verificare va constitui o primă experiență sportivă și vă va permite să stabiliți mai precis ramura de sport care va fi aleasă ulterior ca ramură fundamentală. Dar este necesar ca în timpul căutării ramurii de sport fundamentale, preferate, să vă abțineți de la supraaprecierea forțelor încă nefortificate. De aceea trebuie să dați ascultare sfaturilor și avertismentelor profesorului de educație fizică, ale medicilor și antrenorilor.

Trebuie să arătăm însă, că în unele ramuri de sport e de dorit și o specializare mai timpurie. Prin

tre acestea se numără înotul, patinajul viteză, patinajul artistic, tenisul, alergarea pe distanțe scurte, slalomul (coborîrea pe schi) și alte cîteva. Experiența arată și datele științifice confirmă că pentru obținerea unor înalte rezultate în aceste ramuri de sport este foarte important să se dobîndească nu numai o dezvoltare fizică generală, ci deprinderi speciale încă din copilărie și nu mai tîrziu de 13-14 ani.

În special la înot, băieții și fetele obțin deseori rezultate foarte bune, apropiate de categoria I, de norma de maestru al sportului, și aceasta chiar de la 15—16 ani.

Cineva care își pune pentru prima oară patinele, adult fiind, are prea puține șanse să obțină rezultate prea bune la patinaj viteză, artistic sau la hochei. Alergarea pe patine trebuie să înceapă cît mai devreme (de la 6—8 ani). În acest caz se poate sconta obținerea unor mari succese sportive chiar de la o vîrstă tînără.

Situația este aproximativ identică și la tenis. Mulți dintre jucătorii de tenis sovietici, printre care maeștrii emeriți ai sportului și multipli campioni ai țării Nina Tepleakova, Evgheni Kudreavțev, Boris Novikov, Nikolai Ozerov și alții au început să joace tenis încă din vîrsta copilăriei, iar pe la 15-16 ani aveau o tehnică excelentă și o experiență destul de mare a jocului.

Viteza este o calitate a tinereții. Cu trecerea anilor, această calitate scade treptat făcînd loc forței și rezistenței mereu crescînde. În unele cazuri, viteza combinată cu o tehnică înaltă permite sportivilor să obțină rezultate superioare în alergarea de viteză (G. Turova, E. Secenova, P. Golovkin, N.

Karakulov). În general, aptitudinile de sprinter apar încă din tinerețe.

Un exemplu viu constituie tinerii măestri ai sportului Levan Sanadze, Nadejda Hnikina (Dvalișvili), Irina Turova, despre care ați auzit sau ați citit desigur.

Nu e întâmplător nici faptul că într-una din ramurile de sport cu tehnica cea mai dificilă — schiul de munte — campioni ai țării au fost în repetate rânduri sportivi tineri.

Înalta măiestrie într-o ramură de sport nu se poate atinge prin practicarea exclusivă a acestei ramuri. Această forțare, prin repetarea din lună în lună și din an în an a unora și aceluiași exercițiu, nu duce la nimic bun.

În orice ramură de sport, indiferent de alegere, e nevoie de calități generale ca viteza, îndemânarea, forța, suplețea, ritmicitatea și altele. Aceste calități se pot dobîndi prin antrenament în alte ramuri. De pildă, deprinderile tehnice de alergare, sărituri, aruncări, dobîndite în cadrul practicării atletismului, ajută la însușirea mult mai rapidă a măiestriei în baschet, fotbal și în orice altă ramură de sport, iar băiatul sau fata care practică cu succes baschetul, voleiul, patinajul, schiul, care înoată bine etc., își însușesc mai repede tehnica unei alte ramuri de sport. La aceasta contribuie așa-zisa transferare a calităților și deprinderilor.

Care sînt totuși ramurile de sport ce pot fi recomandate în primul rînd și care sînt ramurile ce tre-

buie evitate temporar (pînă la completa dezvoltare fizică)?

Impărțirea formală a ramurilor de sport în „recomandabile” și „inaccesibile” pentru cei tineri nu este posibilă. De pildă, în cazul respectării regulilor metodice, activitatea în secția de gimnastică îmbinată cu înotul, cu elementele de atletism (vara), cu schi și patinaj (iarna), pot da rezultate excelente.

Se întîmplă însă și cazuri cînd tinerii gimnaști „nu coboară cu anii de pe aparate”, îndeplinesc norme de clasificare și uneori nu numai cele de juniori, ci și cele de seniori și totuși nu ajung la o dezvoltare fizică multilaterală. Mai mult decît atît, capătă și trăsături negative: gîrbovire, încetinirea mișcărilor etc. Acești gimnaști, antrenîndu-se prea puțin în aer liber, pierd posibilitatea de a dobîndi deprinderi interesante și vital necesare cum sînt acelea care se dobîndesc prin practicarea atletismului, schiului, înotului, ciclismului, turismului.

Un alt exemplu este fotbalul. Acesta este un joc atrăgător care cere o mare rezistență, multă mobilitate, îndemînare și o abilitate specială în conducerea mingii. Desigur că nu putem avea nimic împotriva practicării fotbalului de către toți tinerii. Aceasta însă numai în cazul cînd antrenamentul de fotbal este corect organizat și îmbinat cu practicarea altor ramuri ale culturii fizice.

Situația este cu totul diferită atunci cînd adolescenții și elevii de școală bat mingea în fiecare zi, timp de 2—3 ore, complet neorganizat, prin curți, pe maidane pline de praf, din primăvară și pînă toamna tîrziu (iar în sud aproape în tot cursul anului); sau, uniți în așa zise „echipe de stradă”, rupte de școală, de organizația comsomolistă, de influența

pedagogică a specialiștilor de cultură fizică, își dispută meciurile și adevărate „campionate” din primăvară și pînă în toamnă.

Acești fotbaliști pasionați, chiar dacă se antrenează și joacă pe terenuri speciale, cu ghete de fotbal și cu o minge reglementară, în fiecare seară și în fiecare duminică nu văd nimic altceva decît un teren deseori plin de praf.

Cîte excursii minunate în afara orașului, pe jos, pe biciclete, sau cu barca nu scapă acești tineri! Cît de important și de interesant ar fi să se schimbe condițiile, permițînd acestor tineri să respire aer curat într-o poiană din pădure, pe malul rîului sau al lacului, să se scalde, să înoate, să se bronzeze. Dar „tovarășii așteaptă” și, din obișnuință, băiatul se îndreaptă spre teren și aleargă după minge fără sfîrșit, pînă la sleire...

Iată deci că fotbalul, voleiul, hocheiul riscă să intre în ambele liste: ca joc civilizat, judicios folosit pe lista sporturilor recomandate tinerilor, iar nesfîrșita fugărire a mingii, în lista sporturilor „interzise”. Concluzii asemănătoare se impun și în celelalte ramuri de sport.

Iată ce putem recomanda, cu aceste rezerve serioase, elevilor de vîrstă potrivită și mare:

atletism — alergare, mai ales pe distanțe scurte și mijlocii, alergare de garduri pe 80—100 m, aruncarea unei greutăți mai ușoare, aruncarea mingii, prăștii, aruncarea suliței, discului, grenadei (toate aceste aparate fiind mai ușoare decît cele obișnuite);

gimnastica — nu numai la aparate, ci și exerciții de dezvoltare generală — libere, cu mingi medicinale de greutăți și dimensiuni diferite, cu

bastoane, maciuci, cercuri, corzi etc., precum și acrobatică;

înot — însă nu numai o simplă baie, ci învățarea procedeelor sportive de înot și a săriturilor în apă;

canotaj — caiac și bărci ușoare, precum și vele;

ciclism — iar pînă la 16 ani o simplă plimbare pe bicicletă, plimbări turistice cu bicicleta;

schi — nu numai pe teren plat, ci mai ales pe teren accidentat (dealuri, rîpe) în vederea obișnuirii cu cele mai variate urcușuri, coboriri, cu trecerea obstacolelor pe schiuri, deplasarea cu rucsacul pe umăr (în grup, în formație de schi); dacă există posibilități elevii pot începe să sară de pe mici trambuline rudimentare de construcție proprie;

patinaj — chiar dacă se începe cu patine simple (de hochei), mai ales pe distanțe scurte (pînă la 500 m); dacă există patine adecvate (cu șant) tinerii pot să-și încerce forțele în executarea celor mai simple figuri pe gheață — această practică le va fi de folos nu numai pentru patinajul artistic, ci și pentru hochei;

scrimă — cu baioneta, spada, floreta (ultima armă și pentru fete);

turism — pe jos, cu bărci (sau caiace), cu bicicletele, iar iarna cu schiurile;

În sfîrșit, — jocuri sportive, în primul rînd baschetul, voleiul, tenisul, iar pentru băieți, în afară de acestea, polo pe apă și hocheiul.

Jocurile reprezintă pentru tineret cea mai potrivită ramură a culturii fizice. La jocuri nu se cer eforturi continue și de durată ca, de pildă, în alergarea pe distanțe mijlocii și lungi, canotaj sau ci-

clism, ci eforturi repetate, însă relativ scurte (sprinturi, aruncări), perfect accesibile organismului în creștere. În cursul întregului joc se menține interesul permanent, datorită disputării fiecărei mingi. Jocurile oferă un câmp vast pentru alegerea procedeeelor în vederea obținerii victoriei, și aceasta dezvoltă inițiativa, inventivitatea, hotărîrea, îndemînarea, viteza mișcărilor și orientarea. Caracterul colectiv al jocurilor, în care se includ și concursurile pe echipe de tenis și gorodki contribuie la educarea unor calități prețioase ca prietenia, spiritul tovarășesc, coeziunea echipei, dorința de a veni în ajutorul tovarășului etc. Oricare ar fi ramurile de sport pe care le practică băieții și fetele, ei trebuie să consacre timp și jocului sportiv!

Fără îndoială că tinerii trebuie să practice și jocuri populare sportive (care au reguli precise) și care sînt răspîndite în republicile naționale ale Uniunii Sovietice.

Aproape toate ramurile mai sus enumerate sînt accesibile atît băieților cît și fetelor. Există totuși o serie de valoroase și interesante ramuri ale culturii fizice, care se pot recomanda numai băieților sau cu precădere fetelor.

Pentru băieții bine dezvoltați se pot recomanda fotbalul, boxul, luptele. Despre fotbal s-a vorbit mai sus.

Boxul este sportul celor îndrăzneți; în cazul organizării corecte a antrenamentului, boxul dezvoltă numeroase calități morale și fizice prețioase, foarte importante pentru viitorii apărători ai patriei, ca stăpînirea de sine și fermitatea morală, voința de a învinge, capacitatea de orientare rapidă în condiții

mereu schimbătoare (în timpul luptei), rezistența la senzațiile de durere, rezistența generală.

Luptele — clasică, liberă și „sambo” (autoapărarea fără arme) educă o serie de calități prețioase ca forța, îndemânarea, curajul etc.

Atletica grea (halterele, exercițiile cu greutate) — este o ramură de sport care contribuie îndeosebi la dezvoltarea forței. Prin combinarea cu alte exerciții, ea contribuie la o bună dezvoltare fizică. Este greșită părerea potrivit căreia tinerii de 16-17 ani, cu o activitate normală a sistemului cardiovascular nu ar trebui să practice atletica grea; totuși alegerea acestei ramuri de sport ca ramură fundamentală trebuie să se facă ceva mai târziu (pe la 18-19 ani).

Acolo unde condițiile de climă și posibilitățile tehnice permit, tinerilor sportivi li se pot recomanda diferite ramuri ca, de pildă, motociclismul și ciclismul, planorismul și parașutismul, călăria, velele, sporturile nautice cu motor, vânătoarea, pescuitul sportiv (cu lanseta, cu harponul) și alpinismul. Toate aceste ramuri sînt legate de mișcări (exerciții) variate în aer liber, sînt atrăgătoare și dezvoltă diferite deprinderi practice prețioase. Unele din ele (ciclismul, motociclismul, călăria, velele, alpinismul) sînt accesibile și fetelor.

Și acum cîteva cuvinte despre gimnastica artistică.

Această ramură a culturii fizice este înrudită cu arta coregrafică (dansuri, balet). Dar, în cadrul lecțiilor cu grupele de gimnastică artistică pentru copii și tineri, atenția se îndreaptă nu numai asupra dezvoltării formelor exterioare ale mișcărilor, a dezvoltării expresivității pozițiilor și gesturilor.

asupra dezvoltării mișcărilor ritmice și plastice, ci, în primul rând, asupra dezvoltării fizice generale multilaterale.

Dacă gimnastica artistică se îmbină cu alte ramuri ale gimnasticii, sporturilor și jocurilor, dacă se respectă condițiile de igienă (desfășurarea lecțiilor în aer liber sau într-o sală bine aerisită), gimnastica artistică poate fi recomandată nu numai elevelor, ci și elevilor.

Subliniem că și băieții și fetele trebuie să învețe să danseze. Dansurile și jocurile dezvoltă foarte bine nu numai muzicalitatea, ritmul, ci și îndemânarea, precizia și coordonarea mișcărilor.

Care este situația șahului? se pot întreba iubitorii acestei ramuri de sport aparte. Care este locul șahului printre toate celelalte ramuri? Întrebarea e firească, deoarece șahul este practicat de mulți elevi dintre care unii se specializează în această ramură.

Subliniem că și băieții și fetele trebuie să înmentele înaintate și de masă ale mișcării de cultură fizică. Marii maestri sovietici sînt cei mai buni din lume. Dar șahul este mai curînd o ramură de sport intelectuală. Importanța educativă a practicării șahului este mare, însă șahul nu are nici o însemnătate în ceea ce privește igiena și întărirea sănătății. De aceea Mihail Botvinnik, campionul U.R.S.S.¹ și campionul lumii, ca și ceilalți șahiști frunțași sovietici, procedează just atunci cînd îmbină jocul de șah cu practicarea sportului pentru a face față încordării marilor turnee de șah.

¹ Lucrarea a apărut în U.R.S.S. în anul 1953 (N. R.).

Din toate cele spuse mai sus se poate trage următoarea concluzie: în Uniunea Sovietică există numeroase ramuri de cultură fizică, accesibile și recomandabile în tinerețe. Dar din această cauză, tinerii nu trebuie să fie dezorientați în alegere. Ei trebuie să înceapă cu ceea ce corespunde mai bine condițiilor locale, să nu se grăbească atunci când fac o alegere definitivă și să n-o facă înainte de a veni în contact și cu alte ramuri de sport, care s-ar putea să se dovedească mai potrivite și mai interesante.

Totodată ei nu trebuie să uite că „buna dezvoltare fizică și funcționarea eficientă a tuturor sistemelor și organelor corpului reprezintă acea bază fără care nu se pot concepe performanțele sportive înalte” (Prof. V. V. Gorinevskaia).

Maestrii sportului sovietic au mers și merg spre culmile măiestriei sportive, spre recordurile unionale, europene și mondiale, tocmai pe baza întăririi sănătății, a bunei dezvoltări fizice generale, G.T.O.

confirmate prin îndeplinirea normelor complexului Bazându-se pe datele științei sovietice despre educația fizică, pe valoroasele lucrări ale oamenilor de știință ruși și sovietici, antrenorii de frunte și maestrii sportului sovietic au creat școala sportivă sovietică, cea mai înaintată din lume. Această școală călăuzește sportul sovietic în lupta pentru cucerirea recordurilor mondiale și a primelor locuri în toate ramurile sportive de bază.

Sportul juniorilor este o primă și foarte importantă etapă a sportului sovietic. Unele calități morale și fizice, precum și înalta măiestrie tehnică

se pot dobândi numai dacă cultura fizică începe să fie practică la o vîrstă tînară.

Nu trebuie să se uite că cei mai buni sportivi tineri trebuie să apere onoarea sportivă și gloria patriei lor sovietice la cea de a XIV-a Ediție a Jocurilor Olimpice și în multe concursuri internaționale.

Succesul dezvoltării sportului juniorilor depinde nu numai de organizatori și conducători, ci și de atitudinea serioasă a sportivilor înșiși față de învățarea tehnicii exercițiilor și față de antrenament.

În Uniunea Sovietică au fost create vaste posibilități pentru înflorirea sportului celor tineri. Pe întinsul Uniunii Sovietice funcționează aproape 800 școli sportive de copii și de juniori, ale departamentelor învățămîntului public, ale palatelor pionierilor și ale asociațiilor sportive voluntare. În fiecare an se desfășoară spartachiadele școlare orășenești, regionale și republicane, se dispută campionatele unionale de băieți și fete, într-o serie de ramuri de sport printre care atletismul, gimnastica, înotul, boxul, patinajul, ciclismul și jocuri sportive. An de an se dezvoltă tot mai larg turismul pentru copii și tineret.

În fiecare an, milioane de băieți și fete primesc insigne B.G.T.O. și G.T.O., numărul tinerilor sportivi clasificați se mărește, iar nivelul recordurilor sportive de juniori este într-o continuă creștere. Se ridică o minunată generație sportivă de maeștri!



Capitolul VII

CUM SA NE ANTRENAM CORECT

Sarcinile educației fizice se înlăptuiesc în procesul instruirii, antrenamentului și concursurilor. Toate aceste elemente ale educației fizice sînt legate indisolubil și se completează reciproc. Ele toate trebuie să se îmbine cu călirea organismului și cu respectarea unui judicios regim de igienă în învățatură, muncă și odihnă.

Învățarea executării oricăror exerciții sau jocuri este legată întotdeauna de un antrenament inițial (dat fiind că nimic nu se poate învăța fără repetarea exercițiilor). Antrenamentul corect organizat include dezvoltarea continuă a abilităților și deprinderilor dobîndite.

În cele ce urmează, vorbind despre antrenament, vom înțelege prin acest termen procesul de instruire-antrenament. Despre concursurile sportive se va vorbi în capitolul următor.

Antrenamentul este o verigă importantă în sistemul de educație fizică. De organizarea corectă a antrenamentului depinde în mare măsură realizarea scopurilor și sarcinilor culturii fizice și în special

succesul participării la concursuri, atingerea înaltei măiestrii sportive.

Iată de ce, încă de la o vîrstă tinăra, de la primii pași ai activității sportive conștiente, elevul trebuie să aibă o anumită reprezentare despre antrenamentul sportiv. Indicațiunile practice privitoare la antrenamentul în diferite ramuri de sport vor fi date de profesori, antrenori și de medici.

Deseori se consideră că antrenamentul e o simplă repetare îndelungată și multiplă a exercițiilor fizice. În realitate esența antrenamentului este mai complexă.

Știința modernă privește antrenamentul în orice ramură de sport ca un proces de educație și perfecționare orientat spre pregătirea unor oameni multilateral dezvoltați, puternici și sănătoși, capabili de înalte rezultate sportive.

Iar dacă antrenamentul este un proces de educație și perfecționare, el nu poate fi alcătuit din repetarea mecanică a aceluiași exercițiu. Antrenamentul exercită o influență nu numai asupra mușchilor sau asupra diferitelor organe ale corpului, ci și asupra ameliorării activității întregului organism în ansamblul său.

Gradul de antrenament al sportivului se manifestă în special prin faptul că mișcările lui devin sigure, precise, economice, (adică se execută cu cel mai mic consum de forțe). Un om care stăpînește tehnica uneia sau a două ramuri de sport, gimnastică sau jocuri, se eliberează de nulele mișcări inutile care lasă impresia de stîngăcie și neîndemănare în acțiunile începătorului.

Apare și subtilul „simț muscular” care echivalează de altfel cu capacitatea de a simți foarte repede cei mai mici excitanți externi și de a reacționa tot atât de rapid la acești excitanți. Această calitate este importantă nu numai pentru sport, ci și în viață pentru multe profesii (șofer, aviator, chirurg etc). Trebuie să amintim că această calitate prețioasă se dobândește ușor și temeinic numai în tinerețe.

Există părerea că antrenamentul „obișnuiește” parcă organele corpului cu efectuarea unor eforturi mai mari. Părerea aceasta este justă. Dar influența antrenamentului nu se limitează la „obișnuirea” organelor cu eforturile mai mari.

Principala însemnătate a antrenamentului trebuie căutată în ameliorarea activității organelor supuse exercițiului și a organismului în general. La un alergător antrenat care a terminat primul alergarea, frecvența pulsului, tensiunea arterială și cei-lalți indici ai efortului intens pot să nu fie mai mici decât la participanții mai puțin antrenați care au sosit ultimii. În schimb un alergător bine antrenat are posibilitatea de a face față unui efort mai mare și uneori maxim pentru organismul său și poate obține victoria sau chiar stabili un record.

Vom încerca să detașăm convențional influența antrenamentului:

- asupra stării sănătății și dezvoltării fizice;
- asupra dezvoltării unor calități ca viteza mișcărilor, forța, îndemânarea, suplețea, rezistența;
- asupra dezvoltării calităților psihice, de voință (puterea raționamentului, hotărîrea, perseverența, dîrzenia).

— asupra educării deprinderilor motrice aplicative (alergarea, săriturile, aruncările, cățărarea, înotul și altele);

— asupra creșterii tehnicii de executare a procedeelor (acțiunilor) caracteristice pentru respectiva ramură de sport;

— asupra educării deprinderii de a practica zilnic și sistematic exercițiile;

— asupra dezvoltării calităților morale care caracterizează pe omul sovietic.

Să presupunem că ați început să practicați cu regularitate baschetul (voleiul, atletismul, înotul etc). Dacă antrenamentele sînt corect organizate și alcătuite, ele trebuie să cuprindă exerciții de dezvoltare generală (gimnastică pregătitoare) și exerciții speciale care contribuie la cea mai bună însușire a procedeelor de joc. În afară de aceasta, jocurile de antrenament dezvoltă îndemînarea, precizia, coordonarea mișcărilor (prinderea, oprirea, aruncarea mingii, abilitatea de a „scăpa” de adversar etc). O mare parte a antrenamentelor se desfășoară în aer liber; exercițiile se îmbină cu „băi” de aer și de soare.

După cîteva săptămîni vă veți simți mai viroși și mai întăriți. După această perioadă apare în mod evident ameliorarea în întărirea sănătății și creșterea simultană a rezultatelor sportive.

Nu întotdeauna însă perioadele inițiale ale antrenamentului sportiv se desfășoară fără dificultăți și cu succes. Aceasta se constată mai ales atunci cînd antrenamentul se desfășoară fără conducerea calificată a unui antrenor sau pedagog cu experiență.

Succesul antrenamentului depinde în primul rând de măsura în care caracterul exercițiilor și efortul fizic la care supun organismul corespunde cu starea sănătății și cu posibilitățile de vîrstă ale sportivilor. De toate acestea trebuie să se țină seama, mai ales la vîrsta școlară mijlocie și mare.

Este necesar de asemenea ca exercițiile să placă sportivilor. Așa se întîmplă atunci cînd sportivii înțeleg scopul lor. În acest caz se intensifică considerabil influența pozitivă a exercițiilor sau a practicării sportului.

În sfîrșit este important ca, condițiile în care se desfășoară exercițiile (antrenamentul) să fie destul de igienice: aerul curat, echipamentul ușor, curat și care să nu stînjenească mișcările, încălțămîntea comodă etc.

Îmbinarea antrenamentului și a concursurilor cu călirea organismului este una din condițiile principale ale educației fizice. Regulile generale ale călirii cu aer, soare și apă sînt cunoscute fiecărui elev din prelegerile medicului, profesorului de educație fizică, instructorului de pionieri, din broșurile de igienă și alîșe.

Fondul călirii este următorul: prin influența sistematică exercitată de diferitele temperaturi ale mediului extern și de acțiunea chimică a aerului, soarelui, apei, crește rezistența generală și capacitatea de lucru a organismului. Călirea influențează în primul rînd sistemul nervos al omului, sistemul respirator și pielea, care sînt legate de primul. Aerul curat, proaspăt, intensifică respirația, circulația sîngelui, metabolismul, activitatea aparatului muscular și locomotor. Alîmentarea creierului cu oxigen se intensifică considerabil și este știut faptul că cre-

ierul are nevoie de o asemenea alimentare în proporție de câteva ori mai mare decît alte organe, ca de pildă, mușchii.

Organismul devine mai rezistent față de temperaturile ridicate (arșită) și joase (ger), mai puțin sensibil la așa zisele îmbolnăviri prin răceală. Totodată se intensifică activitatea generală (tonusul) a tuturor funcțiunilor organismului, capacitatea lui de lucru și în special capacitatea de a obține rezultate mai înalte în sport.

Toate acestea sînt valabile însă numai în cazul unei căliri bine gîndite și corecte. Dăm cîteva sfaturi privitoare la folosirea călirii în cadrul lecțiilor de cultură fizică și sport.

La orice lecții și antrenamente desfășurate în sală, trebuie să ținem minte că aerul curat reprezintă o condiție absolut necesară pentru executarea exercițiilor și practicarea sportului. De aceea, toate încăperile în care se desfășoară exercițiile fizice și jocurile trebuie întotdeauna bine aerisite și întreținute într-o curățenie perfectă.

Folosiți orice moment prielnic pentru a permite plămînilor și pielii să respire bine, scoateți în timpul antrenamentelor și jocurilor orice îmbrăcăminte de prisos, orice șapcă, guler sau curea care vă stîngheresc.

În cadrul antrenamentelor și al concursurilor în aer liber, trebuie să țineți seama de particularitățile climatei, de anotimp, de starea atmosferică. Vîntul intensifică considerabil influența temperaturii, atît a celei ridicate cît și a celei scăzute. Dacă nu vă puteți feri de vîntul puternic (în spatele unui zid sau al unor copaci), amînați „bronzarea” pentru o altă dată și antrenați-vă într-un echipament mai gros.

Razele ultra-violete ale soarelui dispun de puternice proprietăți curative. Ele întăresc sistemul nervos, contribuie la ameliorarea compoziției sîngelui, la distrugerea unei serii de bacterii dăunătoare, la îmbogățirea cu vitamine a organismului în creștere. Pigmentul care acoperă pielea este o barieră sigură pentru apărarea corpului împotriva diferitelor influențe dăunătoare.

Dar influența soarelui asupra pielii este un mijloc foarte puternic. La orice încălcare a limitei normale sînt posibile arsuri, dureri de cap, iar în cazul exceselor — creșterea temperaturii, sleirea forțelor, somnul agitat etc.

De aceea, apărați-vă capul de influența prelungită a razelor directe ale soarelui, mai ales în sud, în lunile de vară, la amiază. Țineți minte că în timpul jocurilor pasionante puteți uita ușor influența puternică a soarelui și vă puteți expune arsurilor sau insolației. La toate felurile de călire și mai ales în cazul călirii cu soare trebuie respectat principiul gradării.

Cea mai bună formă a călirii cu apă este scăldatul combinat cu înotul. Locul în care te scalzi însă trebuie să fie bine cunoscut și sigur (să nu aibă pietre, crengi, sticle, gropi, vârtejuri submarine reci), iar temperatura apei nu trebuie să fie sub 16—18° C. Rămînerea în apă pînă la survenirea senzației de frig este dăunătoare. În zilele reci, cu vînt, după ieșirea din apă trebuie să executați cîteva mișcări de încălzire, să vă fricționați cu prosopul pînă la o ușoară înroșire a pielii și să vă îmbrăcați numai-decît.

Dacă nu aveți posibilitatea să vă scăldați, să faceți o baie sau un duș, trebuie să folosiți alte

mijloace de călire, stropirea și fricționarea cu apă. După fiecare înviorare, antrenament, joc sau concurs trebuie să vă spălați pînă la brîu sau cel puțin să vă fricționați cu un burete umed (sau cu un prosop). Masajul ușor legat de fricționare intensifică circulația sîngelui, contribuie la afluxul sîngelui în straturile superioare ale corpului (în piele), reduce primejdia răcirii.

Lecțiile în aer liber pe vreme de iarnă, schiul, patinajul, crosul, jocurile călesc foarte bine organismul, îi dau vigoare, energie, contribuie la un somn adînc și liniștit, măresc capacitatea de lucru. Și în aceste cazuri însă e nevoie de o prudență tot atît de mare ca și la formele „de vară” ale călirii.

Nu trebuie să vă îmbrăcați prea gros (călduros), deoarece aceasta duce de obicei la încălzirea excesivă a corpului și deci la posibilitatea unei răciri. Totodată însă nu trebuie să vă ațișați călirea, în dauna rațiunii sănătoase. La patinaj, la hochei și mai ales cînd faceți schi și marșuri trebuie să vă feriți nu atît de ger, cît de vîntul rece. Dacă temperatura este sub minus 5—6°C cu vînt, trebuie să îmbrăcați o flanelă sau un svetăr, iar pe deasupra o haină mai groasă, de pildă, o scurtă de molon sau un costum de schi. În cazul înaintării prelungite împotriva vîntului, se recomandă să puneți pe piept, sub scurtă, o bucată de material gros sau de hîrtie (de pildă, un ziar împăturit în patru).

La antrenamentele de schi și pe patinoar trebuie să vă observați unii pe alții, pentru a remarca degerarea obrazilor, a nasului și urechilor. Dacă degetele mîinilor și picioarelor înțepenesc, trebuie să le frecați cu zăpadă și apoi să le stergeți pînă la uscare.

Nu trebuie să rideți niciodată de acei tovarăși — și mai ales de cei mai mici — care nu sînt destul de căliți și suferă din pricina frigului și arșitei. Călirea nu se dobîndește deodată. Ar fi mai bine să le povestiți cum ați reușit să vă căliți organismul și să-i ajutați cu sfatul și cu fapta!

Aceasta este în linii mari însemnătatea și aplicarea călirii ca „însotitor” indispensabil al antrenamentului. Dar să revenim la antrenamentul propriu-zis.

Concursurile sportive, jocurile oficiale, participările la festivitățile de cultură fizică trebuie considerate de asemenea ca una din formele de antrenament, mai ales dacă aceste concursuri sau jocuri sînt de selecționare, adică preced participării la întîlnirile sportive mai mari, de mai mare însemnătate.

Trăsătura caracteristică a acestor concursuri de antrenament constă în faptul că ele sînt legate nu de obișnuitul efort moderat, ci de obținerea celor mai înalte rezultate posibile la nivelul respectiv de pregătire. Însemnătatea acestor concursuri pentru antrenament constă nu numai în faptul că ele ajută la dobîndirea unor deprinderi noi, ci permit o auto-verificare, o verificare a pregătirii proprii, a rezistenței, forței, tehnicii.

Asemenea concursuri-antrenamente oficiale trebuie să se desfășoare cu regularitate, mai ales în cazul jocurilor sportive, dar nu mai des decît o dată pe săptămîină.

Se obișnuiește ca antrenamentul în orice ramură de sport, de gimnastică și jocuri să se împartă în antrenament general și special.

Sarcina antrenamentului general este de a asigura nivelul dezvoltării fizice și calitățile necesare pentru obținerea unor înalte rezultate în ramura

de sport aleasă. Pentru adolescenți, juniori și juniore, cel mai important mijloc al antrenamentului general este participarea activă la lecțiile școlare obligatorii de educație fizică, la gimnastica dinaintea de lecții, la trecerea normelor complexului G.T.O.

Fără acest fundament solid, trecerea la specializarea într-o anumită ramură de sport nu va da rezultate bune. Dacă această ramură sau probă este îngustă (numai aruncări sau sărituri, numai volei sau numai gimnastică la aparate, acrobatică etc.), succesele vor fi foarte reduse și de scurtă durată. La nivelul categoriei juniori sau a categoriei a III-a de clasificare, va începe să se manifeste lipsa pregătirii fizice generale. Nimeni nu va reuși „să facă un salt” peste pregătirea fizică generală sau să o omită.

În această privință este grăitoare experiența în muncă a școlii sportive de pe lângă asociația sportivă voluntară „Zenit” din Leningrad. Această școală este condusă de 16 ani de maestrul emerit al sportului V. I. Alexeev, multiplu campion și recordman al U.R.S.S. la aruncarea suliței și grenadelor. Printre absolvenții acestei școli se numără recordmenii mondiali G. Zîbina (greutate) și N. Smirnițkaia (suliță), campionii și recordmanii unionali N. Kosova (săritura în înălțime cu elan), B. Matveev (disc), I. Șerbakov (suliță) și alții.

Baza activității școlii este pregătirea fizică generală multilaterală a băieților și fetelor și antrenamentul în tot cursul anului. Specializarea sportivă se înfăptuiește numai pe această bază. V. I. Alexeev a stabilit următoarea corelație între antrenamentul general și special: pentru pregătirea sportivului de categoria a III-a — 80% antrenament ge-

neral și 20% antrenament special; pentru categoria a II-a — respectiv 70% și 30%, iar pentru categoria I — 60% și 40%.

Școala pregătește atleți, însă în programul ei figurează cele mai diverse elemente de gimnastică, acrobatică, multe alte ramuri de sport, jocuri. Educația fizică a tinerilor sportivi și a tinerelor sportive presupune luarea în seamă a particularităților și aptitudinilor individuale. Paralel cu grija pentru creșterea sportivă a juniorului sau junioarei, școala își asumă ca sarcină înlăturarea lipsurilor din dezvoltarea lor fizică (de pildă girbovirea, suplețea insuficientă, viteza insuficientă a reacției etc). În timpul iernii se acordă o mare atenție pregătirii de schi și patinaj. O dată cu venirea primelor zile călduroase și pînă toamna tîrziu cea mai mare parte a antrenamentelor se desfășoară în aer liber, iar multe din ele au loc în afara orașului, în pădure. Acest lucru reprezintă un mare avantaj nu numai pentru educarea deprinderilor care pot fi dezvoltate în condițiile sălii de gimnastică sau ale terenului de sport, ci și pentru educarea multor calități și deprinderi foarte prețioase în viață.

Viitoarea specialitate sportivă de bază a elevilor școlii nu se stabilește în toate cazurile chiar din primele zile. Boris Matveev s-a antrenat un an întreg la box și abia după aceea s-a dovedit a fi un excelent aruncător de disc. Galina Zîbina a început să frecven-teze această școală la vîrsta de 14 ani. Era o fată slă-buță, mică de statură, cu un caracter neformat. Visa să se ocupe cu gimnastica sportivă.

„Era greu să întrevezi în ea pe viitoarea record-menă mondială, își amintește V. I. Alexeev. Ceea ce i-am cerut în primul rînd, ca și tuturor celor de

aceeași vîrstă, a fost să se pregătească și să treacă toate normele pentru insignele B.G.T.O., G.T.O., iar apoi G.T.O. gradul II" ...

După ce Galea s-a mai întărit și maturizat, s-a conturat vocația ei pentru aruncări. În continuare însă Galea nu a încetat să practice intens gimnastica, acrobatica, jocurile sportive. Acest lucru i-a dat posibilitatea să ajungă la o înaltă și completă dezvoltare fizică generală. Atunci au început marile succese sportive care au mers pînă la doborîrea recordului mondial și cucerirea medaliei de aur de campioană a celei de a XV-a ediții a Jocurilor Olimpice.

Exemple de acest fel sînt foarte numeroase în practica muncii acestei școli sportive. De aceea sună atît de convingător apelul adresat de V. I. Alexeev sportivelor și sportivilor din Uniunea Sovietică: „Antrenați-vă cu regularitate, cu răbdare, cu perseverență! Ocupați-vă în tot cursul anului de dezvoltarea fizică multilaterală, perfecționați-vă tehnica, ridicați-vă măiestria! Prezentul și viitorul sportului sovietic depinde de voi, de dîrzenia voastră în atingerea scopului“.

Se cunosc numeroase exemple cînd sportivii care nu aveau calități excepționale, antrenîndu-se corect și înlăruindu-și sănătatea, au atins culmile măiestriei sportive. Toate aceste exemple confirmă necesitatea absolută de a avea o bună pregătire fizică, pe baza căreia să se construiască antrenamentul special.

Formele și mijloacele antrenamentului special sînt și mai variate decît ale antrenamentului general. Deși antrenamentul special este legat direct de particularitățile fiecărei ramuri de sport, el nu se limitează în nici un caz numai la învățarea tehnicii și exersarea mișcărilor care trebuie executate la concursuri (așa cum cred desori începătorii).

Antrenamentul special include un mare număr de exerciții cu caracter de dezvoltare generală și exerciții pregătitoare pentru însușirea tehnicii unui procedeu sportiv (acțiuni) oarecare.

Așa de exemplu, în pregătirea specială a schiorului intră mersul, alergarea, în special crosurile, deplasarea mixtă, gimnastica (exerciții de întindere a pasului, pentru întărirea mușchilor abdomenului, spatelui, centurii scapulare); pe timp calduros se recomandă practicarea înotului, canotajului, jocurilor sportive.

Ar fi greșit să se creadă că jucătorul de fotbal trebuie să știe numai să lovească puternic și precis mingea. Pentru a juca cu succes fotbal într-o formație care vrea să obțină rezultate bune sînt absolut necesare calități ca rezistența, mobilitatea, îndemînarea, forța, viteza de orientare și altele. Se înțelege că toate acestea nu se pot dobîndi numai în antrenamentele „la o poartă” sau chiar „la două porți”.

Iată de ce în planul antrenamentelor echipelor de fotbal și al altor echipe de jocuri, inclusiv cele de juniori, trebuie să intre exerciții permanente pentru dezvoltarea supleții (pînă la exercițiile acrobatice), exerciții de forță, diferite feluri de alergare, mai ales sprinturile scurte, precum și alergarea lentă, crosurile, aruncarea mingii și a altor obiecte la distanță și precizie, exerciții cu mingi medicinale, jocuri dinamice, ștafete etc.

Ar fi greșit să se creadă că gimnastul-clasificat trebuie să se antreneze numai la aparate și în executarea „mișcărilor libere”. Fără o suficientă pregătire fizică generală, succesele lui vor fi mici și de scurtă durată. Importanța unei bune dezvoltări generale este

confirmata de experiența antrenamentului celor mai buni maestri de gimnastică sovietici.

Mulți cred că pentru aruncători este foarte important să aibă brațe lungi și puternice. Desigur că și acest lucru este important, dar obținerea unor înalte rezultate în orice probă de aruncare nu depinde nici pe departe numai de „pîrghiile lungi”. Aruncările record sînt obținute de obicei de aruncătorii care au mușchii centurii scapulare, ai trunchiului, ai picioarelor foarte bine dezvoltati care au o suficientă coordonare, viteză și mișcări rapide. Iată de ce în pregătirea atleților aruncători intră cele mai variate exerciții de dezvoltare generală. Același lucru se poate spune în privința oricărei specialități, a oricărei ramuri de sport.

Succesul antrenamentului depinde în mare măsură de planificarea lui corectă. Datele științifice moderne și experiența celor mai buni antrenori dovedesc că planul antrenamentului trebuie eșalonat pe toată durata anului.

Mai mult decît atît, antrenorii sovietici fruntași planifică pregătirea generală și specială a elevilor lor pe cîțiva ani înainte, punînd accentul pe perfecționarea lor fizică cu adevărat multilaterală și pe dobîndirea celor mai înalte rezultate sportive.

Planul eșalonat pe un an întreg nu înseamnă de loc că tînărul sportiv sau tînăra sportivă trebuie să se antreneze cu aceeași intensitate în tot cursul anului. Acest plan prevede perioade de antrenament intens, perioade de odihnă relativă și de odihnă completă.

Se obișnuiește ca anul sportivului să fie împărțit în trei perioade: 1) pregătitoare, 2) fundamentală și 3) de tranziție.

Sarcina perioadei pregătitoare este întărirea sănătății, dezvoltarea rezistenței, vitezei, forței, îndemnării, coordonării mișcărilor. În această perioadă, principala atenție se acordă exercițiilor de dezvoltare generală, călirii, plimbărilor, pregătirii pentru trecerea normelor G.T.O., jocurilor dinamice și sportive în aer liber etc. De asemenea, o anumită atenție se acordă și deprinderii, (iar în anii următori, perfecționării tehnice) în ramura de sport aleasă. În această perioadă, ca și în cele următoare, o mare însemnătate are respectarea unui regim sever, adică imbinarea corectă a învățăturii (a activității în producție) cu antrenamentul, somnul regulat, alimentația chibzuită, respectarea regulilor de igienă.

În perioada fundamentală se continuă perfecționarea calităților morale, de voință, și fizice ale sportivului; în această perioadă se lucrează și se șlefuieste tehnica mișcărilor. Se aleg exerciții pregătitoare dintre cele mai apropiate de procedeele fundamentale ale ramurii de sport aleasă. La începutul acestei perioade se desfășoară așa-zisele „întreceri de verificare”: de pildă la alergare — parcurgerea distanței într-un timp cât mai bun, iar la box, scrimă, lupte, jocuri sportive, — concursuri sau întâlniri de antrenament. În această perioadă, antrenamentul este subordonat concursurilor principale la care urmează să ia parte sportivul (sportiva).

Perioada de tranziție care începe după terminarea sezonului sportiv este consacrată în special odihnei. În această perioadă, continuă să se facă în fiecare zi înviorarea de dimineață, care trebuie întreruptă numai în caz de boală acută. Perioada de tranziție nu trebuie să fie prea lungă și în orice caz să nu depășească o lună. În caz contrar, va începe procesul așa-

zișei „dezantrenări” și multe din calitățile și chiar deprinderile dobândite vor trebui refăcute, cheltuindu-se în acest scop timp și eforturi inutile.

Pentru menținerea nivelului de pregătire fizică, în această perioadă se recomandă odihnă activă. Cele mai bune forme ale odihnei active sînt plimbările pe jos și pe schi și alergarea pe teren variat (crosurile) cu trecerea obstacolelor întîlnite în cale, jocurile dinamice, populare și sportive (dacă ramura sportivă principală este un joc se va trece temporar la un alt joc). În acest timp însă, sportivul trebuie să țină seama de părțile sale slabe, de pildă insuficienta viteză, forță sau rezistență și să caute să elimine aceste lip-suri care împiedică viitoarele succese sportive.

Aceasta este imaginea generală a planului de antrenament sportiv pentru tot cursul anului. Se pune acum o problemă importantă: este oare posibil ca el să fie îndeplinit în condițiile cursurilor de școală?

Da, este posibil. Mulți elevi din clasele superioare, care activează în secțiile sportive sub conducerea antrenorilor specialiști, se antrenează tocmai în acest fel.

Totuși, pentru elevi, acest plan nu va fi chiar identic cu cel al sportivilor adulți. La planificarea antrenamentelor sportive, elevii trebuie să pornească în primul rînd de la structura anului școlar. În legătură cu aceasta, perioadele de antrenament pot să se planifice aproximativ în felul următor de-a lungul anului.

Pentru ramurile de sport de vară (cele fundamentale), perioada pregătitoare a antrenamentului se desfășoară în lunile de iarnă, imbinîndu-se cu lecțiile obligatorii de educație fizică, cu gimnastica dinainte de lecții, cu trecerea normelor de iarnă ale complexului

G.T.O. și cu participarea în concursurile de masă la ramurile de sport de iarnă (schi, patinaj viteză, patinaj artistic, hochei).

Din primele zile călduroase (din martie-aprilie) începe perioada fundamentală a antrenamentului.

La planificarea conținutului, la stabilirea metodei muncii de antrenament și a efortului, trebuie să se țină seama de pregătirea în vederea participării la crosul de masă din primăvară al Comsomolului. Dar, în primul rând, trebuie să se țină seama de examenele de promovare sau de absolvire, al căror succes nu trebuie în nici un caz să sufere din pricina practicării intense a sportului.

Dar iată că examenele au fost trecute și începe vacanța școlară de vară. Acum începe adevărata perioadă fundamentală, antrenamentul intens și concursurile. În funcție de specificul diferitelor ramuri de sport, această perioadă poate să continue pînă la începerea noului an școlar (de pildă pentru înot, polo pe apă — în orașele în care nu există bazine acoperite) sau toamna târziu, adică pînă la sosirea zilelor cu vreme nefavorabilă (atletism, jocuri sportive).

Perioada de tranziție începe în toamna târzie pînă la căderea zăpezii, venirea înghețului și a zilelor gerose aflîndu-se între două sezoane sportive. E de dorit ca această perioadă să fie folosită pentru practicarea gimnasticii, acrobaticii, gimnasticii artistice, scrimei; pentru băieți se adaugă luptele sau boxul. Toate acestea vor contribui la dezvoltarea multilaterală și vor permite ca în afara ramurii alese, sportivii să-și însușească și alte ramuri de sport, care pot deveni ulterior ramuri fundamentale.

Pentru ramurile de sport de iarnă, perioadele de antrenament se deplasează în mod corespunzător pe

rioadă pregătitoare — toamna și începutul iernii, perioada fundamentală — vacanța școlară din ianuarie și pînă la începutul lunii martie; perioada martie-iunie devine perioadă de tranziție.

După cum vedeți, pot exista numeroase variante. Important este să fiți convinși de faptul că planificarea antrenamentului și concursurilor este absolut obligatorie. Planificarea se îndeplinește cu ajutorul conducătorului, care poate fi profesor, antrenor, instructor sportiv, neomițind, bineînțeles, sfatul medicului.

E greu să ne așteptăm la rezultate și succese importante în activitatea sportivă de pe urma antrenamentelor întâmplătoare, neplanificate.



La Moscova, Leningrad și în alte orașe funcționează cu succes zeci de școli sportive de juniori, stadioane de juniori și secții ale asociațiilor sportive voluntare. Activitatea lor contribuie la creșterea străluciților maștri ai sportului și recordmenii ai Uniunii Sovietice. În Uniunea Sovietică există numeroși antrenori care au educat mii de tineri purtători ai însignelor B.G.T.O. și G.T.O. și sportivi clasificați în diferite ramuri de sport.

Numele celor care îndrumă și conduc sportul juniorilor și numele antrenorilor, ca de pildă maștrii emeriti ai sportului, Z. Romanova, I. Melnikov, D. Osipov, V. Șerbakov (Moscova), K. Aleșina, V. Alexeev, A. Șumin (Leningrad), E. Leteiford (Gorki) și ale altora sînt binecunoscute tineretului.

Antrenorii cu experiență ca Granatkina, Drobinskaia, Ragozina, Sereakova, Zinin, Ivanov, Kazanski, A. Konstantinov, O. Konstantinov, Parfianovici, Po-

krovski, Savdunin (Moscova), Molcianov, Sokolov, Sevaldișev (Leningrad), Tahtarov, Djedjelava (Tbilisi), Kraskovski (Gorki), Hazov (Feodosia), Danilkin, Pustevoit (Rostov pe Don), Cernahovskaia (Saransk, R.S.S.A. Mordvină) și zeci de alți pedagogi-maeștri în educația sportivă cresc cadre minunate de tineri sportivi și sportive.

Sportul sovietic datorează mult bunei activități sportive a secțiilor de copii și juniori ale stadionului „Tinerilor Pionieri” din Moscova, școlilor sportive de juniori de pe lângă Ministerul Comunicațiilor și Secția orășenească de învățămînt din Moscova, ale T.D.S.A., ale asociațiilor sportive voluntare „Dinamo” și „Spartak” din Moscova, ale Secției orășenești de învățămînt din Rostov pe Don, ale Palatului Pionierilor din Leningrad etc.

Experiența lor ajută la perfecționarea și aprofundarea școlii sovietice de educație fizică, cea mai înaintată din lume.

Rolul antrenorului-educator și al medicului în organizarea corectă a pregătirii tinerilor sportivi începători este foarte mare. Sub conducerea unui antrenor experimentat se pot obține înalte rezultate sportive.

Aceasta nu înseamnă însă că tinerii sportivi trebuie să se mărginească la executarea pasivă a cerințelor și indicațiilor antrenorului. Activitatea pedagogică a antrenorului va avea un succes și mai mare dacă elevii înșiși îl vor ajuta în mod creator și activ să găsească metodele cele mai bune și căile cele mai juste ale perfecționării sportive. În afară de aceasta, antrenorul nu poate ști întotdeauna felul în care tinerii lui elevi îl îndeplinesc indicațiunile la antrenamentele individuale, în timpul vacanței petrecute la țară, în taberele sportive de juniori și acasă.

Considerăm util să dăm aici cel puțin sfaturile cele mai generale în legătură cu antrenamentul, care vor fi folositoare în prima perioadă a antrenamentelor în orice ramură de sport. Bineînțeles că aceste sfaturi trebuie aplicate ținându-se seama de starea sănătății, de pregătirea fizică generală prealabilă și de condițiile locale (climă, existența unui colectiv sportiv școlar care activează cu regularitate, a utilajului etc).

Iată aceste scurte sfaturi:

1. Începînd antrenamentul planificat pentru trecerea normelor B.G.T.O., G.T.O., sau antrenamentul sportiv, tinerii trebuie să se adreseze neapărat profesorului sau antrenorului-specialist și medicului, pentru a stabili dacă starea sănătății lor și dezvoltarea lor fizică corespunde ramurii de sport alese. De asemenea, ei nu trebuie să uite nici mai tîrziu de necesitatea examenelor medicale periodice.

2. La începutul antrenamentului, tinerii trebuie să facă măsurători precise pentru a afla înălțimea, greutatea, volumul cutiei toracelui (la inspirație și la expirație), capacitatea respiratorie a plămînilor, volumul mușchilor principali ai brațelor și picioarelor. Aceasta le va da posibilitatea să urmărească modificările dezvoltării fizice sub influența antrenamentului, precum și în starea lor generală și în rezultatele tehnice (autocontrolul).

3. Ei trebuie să înceapă cu pregătirea fizică generală, intensificînd treptat învățarea tehnicii ramurii de sport alese, gimnasticii sau jocurilor. Abia după ce se vor simți destul de pregătiți, adică puternici, rezistenți, rapizi, îndemnatoci, vor putea trece la antrenamentul special.

4. Efortul fizic trebuie să crească de la lecție la

lecție. Dar principiul creșterii treptate a efortului nu înseamnă că aceasta va fi întotdeauna o creștere uniformă. Sînt absolut posibile și necesare anumite încetiniri, cum sînt de altfel necesare și „salturile” exprimate prin creșterea timpului și a numărului exercițiilor, mărirea treptată a distanțelor (în alergare și în alte probe asemănătoare), prin complicarea condițiilor (introducerea elementului „supriză”, a elementului de întrecere și de joc, trecerea antrenamentului pe teren natural) etc.

Cu această ocazie este absolut obligatorie trecerea de la simplu la complicat și de la ușor la mai greu. Trecherile prea bruște la eforturi mari la vîrsta adolescenței și în cazul juniorilor sînt inadmisibile, la fel ca și întreruperile îndelungate în antrenament. Ele au aproape întotdeauna consecințe nefavorabile asupra stării organismului și asupra creșterii rezultatelor tehnico-sportive.

5. După antrenament, sportivii trebuie să simtă o ușoară oboseală care însă trece repede. Exercițiile pot fi executate în plină forță, în tempo maxim (de pildă alergarea, înotul, mersul pe schi, combinațiile la aparate etc.) numai la sfîrșitul perioadei fundamentale a antrenamentului, cînd organismul s-a întărit și s-a adaptat la caracterul respectiv al exercițiilor. Tinerii nu trebuie să se sperie de durerea ușoară în mușchi după primele zile ale antrenamentului inițial sau întrerupt. Acesta este un fenomen normal și nu poate constitui o cauză pentru întreruperea în mod special a antrenamentului. Este suficient să se slăbească întrucîtva intensitatea exercițiilor, să se facă un masaj ușor, o baie caldă sau un dus pentru ca durerea să treacă repede.

6. Pentru antrenamente trebuie alese pe cât posibil zilele în care tînărul nu trebuie să facă faţă unui alt efort fizic şi intelectual important (lecţia de educaţie fizică, munca fizică grea depusă acasă, pregătirea pentru examen, examenul). Tînărul nu trebuie să se antreneze intens atunci cînd îi este foame sau imediat după ce a mîncat. El trebuie să se antreneze la 1—1,5 ore după masă.

7. Senzaţia ascuţită de oboseală de pe urma antrenamentului trebuie să treacă după odihnă (o odihnă de 20—30 min.) şi în orice caz după somnul din cursul nopţii şi după servirea mesei. Senzaţia de sleire, de moleşală, ameţeală, starea de depresiune sufletească, scăderea însemnată în greutate sînt simptome de surmenaj sau ale aşa-zisului supraantrenament. În cazul acestor simptome, antrenamentul trebuie diminuat ca intensitate sau întrerupt temporar, urmînd ca sportivul să se sfătuiască cu profesorul şi cu medicul.

În perioada iniţială a antrenamentului este inevitabilă o oarecare scădere în greutate. Această scădere este legată mai ales de reducerea cantităţii de apă în organism. Ulterior, dacă metoda antrenamentelor este corectă se statorniceşte „echilibrul”. Straturile de grăsime surplus vor dispărea şi vor fi înlocuite de muşchi tari şi elastici. Datorită activităţii tuturor organelor şi prin înfăţişarea sa exterioară, sportivul va fi cum se spune — „într-o bună formă sportivă”.

8. Sportivii nu trebuie să se antreneze, forţîndu-se, atunci cînd nu se simt sănătoşi. Organismul slăbit de boală este expus mai mult traumatismelor şi surmenajului. E mai bine ca sportivul să se abţină 3—4 zile decît să fie nevoit apoi să facă o

întrerupere mai mare în antrenament, iar uneori să dăuneze și sănătății (mărirea pronunțată a inimii, anemia etc.).

9. Din primăvară și pînă toamna târziu, sportivii trebuie să se antreneze mai ales în aer liber; chiar dacă se antrenează în sală, ferestrele trebuie să fie deschise. Iarna de asemenea trebuie să se acorde preferință antrenamentelor în aer liber: schi, patinaj, hochei, iar în sud—atletism, jocuri sportive etc. Pe timp călduros (cînd soarele nu arde însă prea puternic), sportivii trebuie să se antreneze numai în chiloți și pantofi (fetele în chiloți și în maiouri). Pe vreme umedă cu vînt se va îmbrăca un svetăr sau un pulover și se vor pune ciorapi. Toamna și iarna, sportivii nu trebuie să se îmbrace prea gros (călduros) în timpul antrenamentului, dar nici să nu se ajungă la senzația de frig. Ei trebuie să țină seama întotdeauna de starea timpului și de climă. Iarna, după antrenament, sportivii trebuie să se odihnească într-o încăpere uscată și încălzită.

10. În perioada antrenamentului intens și a concursurilor, ei trebuie să respecte cu strictețe regulile de igienă obișnuite pentru fiecare sportiv: somnul normal (7—8 ore din 24), alimentația suficientă, ținînd seama de vitamine, curățenia corpului, a echipamentului, influența beneficătoare a aerului curat (în timpul antrenamentelor și sub forma „băilor de aer” speciale), a soarelui (evitînd însă arsurile în dorința de a se bronză) și a procedeeelor hidroterapice (fricționarea cu un prosop umed, stropirea, dușul, baia). Toate aceste condiții, la fel ca și automasaajul, sînt elemente indispensabile ale unui antrenament sportiv corect.

11. Înainte de trecerea normelor sau înainte de

concurs, sportivii trebuie să se odihnească deplin o zi sau două; bineînțeles că nu este vorba de studiul zilnic, de înviorarea de dimineață și de o mică plimbare înainte de somn. Credem că sfatul pe care îl dăm sportivilor de a nu se gândi de loc la concurs — nu va fi îndeplinit. Cu toate acestea ei trebuie să se străduiască să-și abată gândurile de la concurs pentru a evita excitația inutilă prematură și deci oboseala înainte de prezentarea la start, pe ring sau pe terenul de joc.

De obicei se consideră că ceea ce obosește este executarea propriu-zisă a exercițiilor sau a mișcărilor de muncă. Adevărul este că așteptarea dinainte de începerea activității obișnuite, de pildă înainte de start sau înainte de începerea muncii provoacă un important consum de energie: „S-a observat de mult și s-a demonstrat științific că din moment ce vă gândiți la o anumită mișcare... o și executați involuntar, fără a observa aceasta” (I. P. Pavlov). Unul din mijloacele eficace și utile de distragere a atenției este verificarea și pregătirea inventarului sportiv, a echipamentului și încălțămintei, necesare participării la concurs. La adevăratul sportiv toate acestea se găsesc în deplină ordine.

12. Cu ocazia învățării tehnicii sportive și a antrenamentului, sportivii nu trebuie să se limiteze la repetarea exercițiilor (procedeelor) după conducător. Acest lucru îi deprinde cu pasivitatea și poate duce la deprinderea greșelilor. Executarea exercițiilor la antrenament trebuie să fie conștientă, bazată pe înțelegerea sensului și importanței lor. Înțelegerea folosului exercițiilor și însușirea executării lor mărește interesul față de antrenamente și eficacitatea (rezultatele) antrenamentului.

Ne rămîne să mai amintim cîteva particularități ale antrenamentului sportivelor. În cazul lor, în cadrul antrenamentului intens și planificat, trebuie să se țină seama nu numai de posibilitățile de vîrstă, ci și de particularitățile organismului fetelor.

Cea mai mare parte a indicațiilor și cerințelor referitoare la antrenamentul sportiv sînt valabile în egală măsură și pentru băieți și pentru fete. Totuși, educația fizică și în special antrenamentul sportiv al fetelor de 13—14 ani și mai mult are unele particularități.

Aceste particularități se manifestă printr-o oarecare delimitare pentru fete în alegerea ramurilor și jocurilor recomandate și în renunțarea la unele exerciții care pot dăuna organismului fetei.

În capitolul VI am vorbit despre ramurile de sport care pot fi recomandate fetelor. Exercițiile pentru lecții și din cadrul ședințelor de secții cu fetele se stabilesc de către profesor sau antrenor, care se conduc după programul de educație fizică pentru școlile de fete. Vom arăta numai că în lecțiile cu fetele trebuie evitate exercițiile de forță, legate de un efort prelungit, de șocuri, (de pildă săriturile în adîncime), exercițiile care necesită o mare rezistență. În legătură cu aceasta, normele școlare de pregătire fizică, normele G.T.O. și normele de clasificare — pentru fete sînt ceva mai reduse decît pentru băieții de aceeași vîrstă.

Lecțiile (antrenamentele) cu fetele trebuie să cuprindă — într-o măsură mai mare decît la băieți — exerciții ritmice, care formează o ținută corectă, dezvoltă coordonarea și precizia mișcărilor, mai ales la aruncări, pe care fetele le însușesc mai greu decît băieții.

În timpul antrenamentelor pe vreme rece, fetele trebuie să se ferească în mod deosebit de răcirea picioarelor și a regiunii abdominale; pe vreme nefavorabilă antrenamentul trebuie întrerupt.

Toate aceste sfaturi metodice și igienice vor fi incomplete dacă nu vom aminti încă o condiție importantă: nu trebuie să se uite că procesul de antrenament nu este un scop în sine. Pentru orice sportiv sovietic și deci și pentru tinerii elevi sportivi, scopul antrenamentului este nu numai participarea cu succes la concursuri, ci și îndeplinirea sarcinilor mari și importante despre care am vorbit în repetate rânduri în capitolele precedente.

Cerințele complexului G.T.O. și cerințele (normele) clasificării sportive unionale obligă pe toți sportivii să fie foarte atenți la organizarea antrenamentului lor. Acest lucru este deosebit de important mai ales pentru cei tineri.



Capitolul VIII

DESPRE CONCURSURILE SPORTIVE

Primile concursuri! Cîtă neliniște, cîte frămîntări, bucurii, iar uneori și dezamăgiri nu leagă pe tînărul sportiv de aceste prime concursuri. Primele concursuri importante rămîn în minte multă vreme, pentru toată viața. Uneori succesul sau insuccesul în primele concursuri determină întreaga carieră sportivă viitoare.

Este plăcut cînd chiar de la primele concursuri sportive te simți sigur de tine, îți cunoști forțele și posibilitățile, stăpînești bine tehnica ramurii de sport alese, ai în preajma ta un conducător-antrenor de nădejde, un tovarăș-sportiv cu experiență. Din păcate însă nu toți reușesc să înceapă ușor și cu succes.

Se întîmplă cazuri cînd elevii-sportivi începători, participînd la concursuri, nu beneficiază de ajutorul și sprijinul conducătorului. Acest lucru poate duce la supraaprecierea sau subaprecierea forțelor proprii, la greșeli tehnice sau tactice. Urmare a acestei situații sînt frămîntările și eforturile inutile, scăderea rezultatelor, încălcarea regulilor etc. În aceste condiții nu e ușor să obții victoria, bucuriile și satis-

facțiile întârzie, deși ele trebuie să însoțească invariabil practicarea sportului.

Iată de ce fiecare trebuie să cunoască regulile cele mai generale, privind organizarea concursurilor. Mulți vor fi nu numai participanți la concursuri, ci chiar și organizatori și arbitri.

Buna organizare a concursurilor sportive presupune o pregătire minuțioasă și la timpul potrivit în vederea lor, desfășurarea lor în bune condițiuni și înregistrarea rapidă și exactă a rezultatelor.

Concursurile sportive sînt foarte variate : în primul rînd este vorba de concursurile cele mai simple, așa-zisele întîlniri amicale, care se desfășoară deseori la lecțiile de educație fizică, în orele de odihnă, în timpul excursiilor etc ; în al doilea rînd este vorba de concursurile oficiale pentru campionatul clasei, al colectivului sportiv școlar, al raionului, orașului și regiunii ; în al treilea rînd este vorba de concursurile cele mai grele și mai importante pentru campionatele de juniori ale republicilor și ale Uniunii Sovietice în diferite ramuri de sport.

Insemnătatea acestor concursuri este diferită, însă cerințele sînt aproximativ aceleași. În orice concurs, tinerii participanți depun multe eforturi pentru a se pregăti bine și pentru a obține victoria.

Concursurile cu cel mai pronunțat caracter de masă sînt cele ce se desfășoară în cadrul școlilor elementare de 7 ani și în școlile medii. La aceste concursuri participă în fiecare an zeci de milioane de elevi.

Calendarul sportiv școlar tip prevede trei manifestări principale obligatorii pentru școli : 1) festivitatea școlară consacrată începerii anului școlar — în septembrie (demonstrații și concursuri de atletism

și jocuri sportive); 2) spartachiada de iarnă — în ianuarie-martie (concursuri de schi, patinaj viteză și gimnastica) și 3) spartachiada de vară — în iunie (concursuri de jocuri sportive și atletism).

Toate celelalte concursuri, de pildă între școlile vecine, pentru campionatul raionului, trebuie să se desfășoare fără încălcarea termenelor acestor manifestări de bază, — la care trebuie să se adapteze și întregul plan al antrenamentului sportiv în afara clasei.

Toate manifestările sportive din școală se organizează sub conducerea directorului, a profesorului de educație fizică și a consiliului colectivului sportiv școlar. Participarea activă la această muncă de răspundere trebuie să revină organizațiilor de Comsomol și de pionieri ale școlii și profesorului.

Pentru organizarea spartachiadelor de iarnă și de vară, se creează în școli un comitet de organizare condus de obicei de directorul școlii sau de directorul de studii. Din comitetul de organizare fac parte profesorul de educație fizică, medicul, membri ai corpului didactic, părinții, reprezentanții Comsomolului și membrii consiliului colectivului sportiv.

Care sînt regulile privitoare la desfășurarea concursurilor în orice ramură de sport?

Pregătirea pentru concursuri trebuie să înceapă din timp, în așa fel, încît participanții să fie informați asupra viitoarelor concursuri cu mult timp înainte și să se poată pregăti bine în vederea lor, iar organizatorii să aibă timp să elaboreze cu grijă și să aducă la cunoștința participanților programul, condițiile concursului, să aleagă și să amenajeze locurile pe care se vor desfășura concursurile, să selecționeze și să instruiască pe arbitri și controlori.

Trebuie să se asigure primul ajutor medical (medicul, agentul sanitar sau sora cu trusa farmaceutică), să se pregătească apa fiartă răcită pentru băut, vestiarele pentru participanți (dacă se poate cu duș sau cel puțin cu spălătoare), camera sau pavilionul pentru arbitri și secretari. Pentru concursurile și festivitățile de cultură fizică de masă, trebuie asigurate de asemenea locurile pentru spectatori (băncile, gardurile despărțitoare etc.), bufetul și orchestra.

O mare atenție trebuie să se acorde pregătirii tehnice a locurilor de concurs în conformitate cu regulamentul ramurii de sport respective.

E vorba de măsurarea și marcarea precisă a distanțelor, amenajarea pistelor și culoarelor (pentru alergare, înot, patinaj viteză), a terenului pentru jocurile sportive, a locurilor pentru aparate și exerciții libere (la gimnastică), a platformei, ringului, pistei de obstacole etc. Nu trebuie să se uite nici plasarea în bune condițiuni a arbitrilor, a starterului, a cronometrilor pe linia de sosire și de punerea la punct a tuturor aparatelor necesare, a inventarului, a dispozitivelor pentru măsurare (ștachete, rulete de măsurare, cântare), a ceasurilor, cronometrelor, a formularelor pentru procese-verbale și pentru însemnările arbitrilor.

O mare însemnătate are și pavoazarea locurilor de concurs, în special a startului și finisului cu lozinci sportive, precum și confecționarea panourilor pentru anunțuri, programe, scheme ale traseului crosului, a tabelelor cu rezultatele obținute în concurs, cu normele G. T. O., cu recordurile de juniori (locale și unionale).

Desfășurarea cu succes a concursurilor depinde,

în primul rînd, de calitatea pregătirii lor. Cu toate acestea, pînă și cea mai bună pregătire nu va fi eficace dacă se constată o lipsă de organizare în desfășurarea propriu-zisă a concursurilor.

Arbitrul principal, locțiitorii lui, arbitrii șefi și secretarii pe ramuri de concurs, precum și toți ceilalți arbitri și controlori (de parcurs, la cros, schi, ciclism etc.) sînt datori să se prezinte din timp, pentru a verifica dacă totul e gata și pentru a avea timp să lichideze omisiunile posibile. La concursurile de masă cu un mare număr de echipe participante se numesc arbitri speciali pe lîngă participanți. Prin ei se dau toate dispozițiile și comunicările arbitrului principal sau ale arbitrului șef, ei răspund de prezentarea la timp a participanților la start, pe ring, la aparate etc.

Tot inventarul necesar trebuie să se găsească la fața locului în număr suficient și în perfectă ordine: în special trebuie să existe întotdeauna mingi de rezervă, o pompă, fluier pentru arbitri în cazul jocurilor sportive, ștachete pentru sărituri în înălțime, mănuși pentru box, arme pentru scrimă, unelte pentru reparații la concursurile de ciclism și de schi. Pentru arbitri trebuie să existe pilnii speciale (confectionate din carton sau tablă) și brasiere de mîna cu inscripțiile corespunzătoare. Fiecare participant la concurs trebuie să aibă un număr (de dorit și pe piept și pe spate).

O problemă foarte importantă este aceea a începerii concursurilor la ora stabilită; acest lucru permite să nu se modifice ora starturilor în serii, a jocurilor etc. Orice modificare în orarul programului de concurs obosește alît pe participant cît și pe spectator.

Tot atît de important este ca arbitrii sã respecte cu strictețe regulile ramurii de sport respective, sã ia decizii rapide și exacte și sã comunice cît mai repede rezultatele probelor, aducîndu-le la cunoștința participanților și spectatorilor. Greșelile de arbitraj, anularea sau luarea întîrziată a unei decizii, nu numai cã se reflectă asupra stării de spirit și a rezultatelor participanților, ci subminează autoritatea organizatorilor și arbitrilor. Acest lucru este inadmisibil chiar la concursurile de mică importanță din cadrul școlii și cu atît mai mult la spartachiadele de o amploare mai mare.

Stabilirea rezultatelor cuprinde: stabilirea locurilor ocupate în fiecare probă și a clasamentului general (în cazul clasamentului complex), premiarea sau alte moduri de stimulare a învingătorilor (citirea ordonanței pe școală, înmînarea insinelor B.G.T.O. și G.T.O. celor care au trecut complet normele etc.), precum și punerea în ordine a locurilor pe care s-au desfășurat concursurile. Trebuie sã se țină evidența și sã se strîngă toate aparatele, inventarul, brasierele arbitrilor, numerele participanților, indicatoarele, lozincile etc. Procesele-verbale de arbitraj trebuie înaintate a doua zi organizației care omologhează rezultatele concursurilor.

Acestea sînt cerințele principale referitoare la desfășurarea concursurilor sportive. Asigurarea nivelului înalt al concursurilor și mai ales al celor de masă nu este o problemă atît de ușoară. Ea depinde nu numai de capacitatea și eforturile organizatorilor. Orice sportiv tînăr trebuie sã acorde ajutor activ pentru desfășurarea în bune condițiuni a concursurilor.

Numai în cazul respectării de cãtre organizatori

și participanți a tuturor regulilor, concursurile sportive vor fi un excelent mijloc de verificare a gradului de antrenament al tinerilor sportivi și a creșterii performanțelor lor, un mijloc de verificare și educație a calităților de voință și morale. Concursurile bine organizate și desfășurate constituie cel mai bun mijloc de propagandă și de antrenare a tineretului în practicarea activă a culturii fizice și sportului.

Participanții la concurs trebuie să facă de asemenea față unor mari cerințe.

Prima cerință obligatorie este pregătirea multilaterală, adică fizică, tehnico-sportivă, morală și de voință a participanților la concurs. Conținutul acestei pregătiri vă este cunoscut din capitolul precedent. O importanță tot atât de mare o are și comportarea participanților la concursuri.

Participantul trebuie să vină la timp la locul de desfășurare a concursului și să-și anunțe sosirea reprezentantului său (căpitanului sau șefului echipei), iar în concursurile deschise (cu înscrierea la start), arbitrilor de pe lângă participanți sau secretarului.

Toți participanții trebuie să poarte echipamentul sportiv al colectivului lor, al asociației, raionului sau orașului pentru care concurează. Echipamentul trebuie să fie curat și îngrijit. Prezentarea la concurs într-un maiou vechi, nu prea curat, iar iarna în palton în loc de scurtă sau trening reprezintă o desconsiderare a colectivului propriu sau a tovarășilor de sport. Elevul-sportiv sovietic trebuie să fie nu numai un om educat, sănătos, călit, ci să aibă o înfățișare exterioară frumoasă, civilizată.

O însemnătate și mai mare are starea îngrijită a inventarului sportiv. După cum am mai arătat, la adevăratul sportiv inventarul personal este întot-

de-auna într-o ordine exemplară. Acesta este de asemenea unul din indicii gradului de civilizație al sportivului.

Desigur că ați văzut nu o dată și poate v-ați dat seama din proprie experiență cât de multe neplăceri au începătorii participanți care se prezintă la concursuri într-un echipament greu și incomod, care-i face să transpire chiar înainte de a lua startul (de pildă, la schi); cât de necăjit ești când nu ai posibilitatea să-ți dirijezi schiurile din cauza legăturilor proaste; cât de neplăcut este când te întrec adversari mai slabi numai pentru că schiurile nu sînt unse cu ceara corespunzătoare condițiilor atmosferice, pentru că patinele nu sînt ascuțite sau cauciucurile bicicletei sînt slab umflate etc. Cât de necăjit este gimnastul când exercițiul nu-i reușește pentru că mîinile-i alunecă pe bară (a uitat să și le frece cu magneziu), când în jocurile sportive ești handicapat din cauza unei rachete (tenis) sau crosse (hochei) greșit alese.

Succesul depinde deseori de încălțăminte adecvată, confortabilă, la alergare, sărituri, aruncări, gimnastică, jocuri sportive, box, lupte, alpinism, marșuri turistice. Nu uitați acest lucru pentru a evita multe înfrîngeri și insuccese. Nu uitați de asemenea să puneți în valiză (sau în servietă) un prosop și săpun, pentru a vă spăla bine după terminarea concursului!

Să presupunem că ați ținut seama de toate și ați pregătit tot ceea ce vă este necesar pentru a participa la concursuri. Acum nu vă rămîne decît să vă demonstrați pregătirea individuală, dirzenia și victoria personală sau a echipei va fi de partea voastră... Se pune însă întrebarea: este oare atît

de simplu pentru un începător care nu are experiență, să-și mobilizeze forțele în momentele hotărâtoare, să-și valorifice complet cunoștințele și deprinderile tehnice, dobândite în perioada antrenamentului?

Să urmărim desfășurarea unui concurs oarecare. Ca exemplu vom lua un concurs de atletism și unul de jocuri sportive, ca fiind cele mai cunoscute majorității cititorilor.

În ziua concursurilor participanții trebuie să evite pe cât posibil orice oboseală inutilă. Dacă concursul sau jocul se desfășoară într-o zi obișnuită de școală (seara), elevul trebuie să-și acorde o odihnă completă după lecții. Înainte de a se îndrepta spre locul concursului se recomandă să stea culcat sau să șadă într-o poziție comodă (semiculcat) timp de o oră. Pînă ajunge la locul de concurs, ușoara moleșală provocată de această odihnă, va trece.

Dacă concursurile se desfășoară într-o zi liberă și nu dimineața, nu se recomandă ca elevul să rămână inactiv sau culcat cîteva ore (cu atît mai mult cu cît în acest timp el se gîndește mereu la concursul care îl așteaptă). E mai bine să-și aleagă o ocupație oarecare, nu prea obositoare, să-și controleze echipamentul și inventarul personal și vremea va trece pe neobservate.

El trebuie să sosească la locul concursului cu cîtva timp înainte și în nici un caz să nu întârzie. Acest lucru îi va da posibilitatea să se echipeze fără grabă, fără să se frămînte, să se sfătuiască cu căpitanul echipei sau cu antrenorul. Foarte util e să examineze locul de concurs și să-și noteze în minte toate particularitățile lui: atleți — starea terenului, a pistei, a sectoarelor pentru

sărituri și aruncări, intensitatea vîntului, iar participanții la jocuri — aspectul general al terenului, poziția porților sau a plasei față de punctele cardinale, lumina (de unde vine soarele), duritatea solului etc. Acest lucru va scuti pe participanți de surprize în desfășurarea concursurilor.

Apoi trebuie să urmeze „încălzirea”. Pentru atleți încălzirea va consta dintr-o alergare de antrenament cu sprinturi, exerciții de gimnastică, apoi alergare lentă cu trecerea la mers. Săritorilor în înălțime le place să execute cîteva sărituri de probă, iar aruncătorilor — cîteva aruncări convenționale (avîntări). Pentru participanții la jocuri, exercițiile de gimnastică vor fi altele, iar în încheiere sînt posibile 2—3 sprinturi scurte. În afară de aceasta, unora le place să se antreneze puțin cu mingea înainte de începerea jocului — prin pase, verificarea preciziei serviciului, a loviturilor la plasă (volei, tenis) sau a loviturilor la poartă (fotbal, hochei, handbal), a aruncărilor la coș (baschet).

Durata și tempoul unei astfel de încălziri depind de starea generală, de deprinderi și de caracterul concursurilor ce urmează să aibă loc. În general, pentru începători, încălzirea durează cel mult 3—5 minute.

După încălzire, sportivul trebuie să se odihnească cîteva minute sau să meargă lent pentru a nu-și pierde vioiciunea acumulată, sau cum se spune, tonusul. În așteptarea intrării în concurs (serii, încercări la săritură, încercări la aruncare) sportivul trebuie să se odihnească neapărat la umbră, deoarece așteptarea în soare este dăunătoare. Așteptînd în soare, sportivul cheltuiește inutil energie înainte de începerea concursului.

Sportivul trebuie să se prezinte la start (pe teren) la prima chemare a starterului sau arbitrului. Graba provocată de întârziere nu-i va da posibilitate să se pregătească în liniște pentru start (pentru sărituri, aruncări) și îl va scoate din timpul obișnuit. Rezultatul poate să scadă considerabil.

O cauză a insuccesului poate fi de asemenea starea morală nesatisfăcătoare a începătorului înainte de concurs. Starea de spirit echilibrată sau ușoara surescitare trebuie considerate ca fiind cele mai de dorit. Gîndurile sportivului trebuie să fie concentrate asupra exercițiului pe care îl va executa (alergarea, săriturile, aruncările, jocul).

În acest moment de o deosebită însemnătate, este primejdioasă frămîntarea excesivă, așa-zisa „stare febrilă” de la start. Nu mai puțin primejdioase sînt însă autoliniștirea, înfumurarea. Prima este legată de cheltuirea prematură a forțelor nervoase și fizice; a doua face deseori ca începătorul, plin de încredere în sine, să-și declanșeze energia atunci cînd este prea tîrziu, „să recupereze”, și astfel ajunge la finis fără să depună nici jumătate din eforturile de care e capabil pentru obținerea victoriei. La sărituri, de pildă, renunțînd la o înălțime oarecare (fapt admis de regulament) acești sportivi nu reușesc uneori să treacă înălțimea următoare și se clasează printre ultimii; în jocurile sportive servesc sau trag neglijent (la volei), joacă mai mult „pen-tru poză” decît pentru rezultat, dribleză fără scop și apoi trag pe lîngă poartă (sau nu nimeresc coșul) în loc să paseze la timp mingea coechipierului.

Acești jucători, chiar dacă sînt bine pregătiți din punct de vedere fizic și tehnic, nu sînt apreciați

în echipe. Faptul se înțelege de la sine, deoarece ei sînt de cele mai multe ori cauza înfrîngerilor.

Așadar, stăpînirea de sine, atenția, hotărîrea fermă de a învinge sînt cheazășia succesului la start sau înainte de începerea jocului!

Dar iată că lupta sportivă pe pistă (sau jocul) a început. Care sînt dificultățile sau elementele-surpriză de care trebuie să țină seama sportivul începător în procesul concursurilor?

Cunoașterea suficientă a tehnicii ramurii de sport respective și gradul suficient de antrenament oferă o mare superioritate. Aceste două elemente permit sportivului să execute cu siguranță orice exerciții necesare în desfășurarea concursurilor, să-și concentreze la maximum eforturile la momentul oportun pentru a întrece pe adversar (sau pentru a cîștiga jocul).

Cum se poate însă ghici acest moment pentru a nu pierde șansele sigure de victorie?

În acest scop, sportivul trebuie să stăpînească bine tactica sportului (jocului) respectiv și să aibă înalte calități morale și de voință.

Cunoașterea tacticii îl ajută pe sportiv să învingă și să cîștige în orice ramură de sport nu numai prin forță sau rezistență, ci prin justa cheltuire a forțelor de-a lungul concursului. În orice ramură de sport, fie alergare, înot, joc, box etc., sportivul trebuie să aibă un plan tactic al concursului, să știe să impună adversarilor tactica, tempoul și ritmul care îi convin.

În ce constă acest plan tactic? Să luăm de pildă, concursurile de alergare. În alergarea pe distanțe scurte tactica este relativ simplă, deoarece aproape întotdeauna alergătorii trebuie să alerge

cu viteză maximă. În alergările pe distanțe mijlocii, tactica este mai variată. În general, în aceste probe se pot delimita următoarele tipuri de alergători. Unii, care nu au un sprint rapid în finis, aleargă uniform pe tot parcursul, căutând să-și întrecă adversarii în așa fel, încât aceștia să nu-i poată depăși la finis pe linie dreaptă. Aceștia sînt așa-ziii alergători de tempo.

Alții, care aleargă bine pe distanțe scurte, atunci cînd participă în alergarea pe distanțe mijlocii, folosesc de obicei o altă tactică. Ei aleargă în spatele alergătorilor celor mai puternici (sau în spatele unuia din alergători) care conduc alergarea și parcurg în același tempo o mare parte a distanței. În momentul în care pînă la linia de sosire mai rămîn 100—150 m ei sprintează (acelerează alergarea), întrec pe alergătorii aflați în față și termină în plină forță.

Este momentul să arătăm că adversarul trebuie depășit în partea exterioară a pistei și nu pe turnantă, ci pe linia dreaptă, deoarece în caz contrar este inevitabilă parcurgerea inutilă a cîtorva metri în plus.

Există alergători care obțin victoria prin alte procedee, de pildă prin sprinturi neașteptate (pentru adversar) pe diferite porțiuni ale distanței. Nu trebuie să se uite însă nici faptul că aceste sprinturi consumă și pe cei care le inițiază. Ele tulbură respirația și necesită o mare rezervă de forțe (necheltuite încă) pentru a nu micșora tempoul ridicat al alergării pînă la finis.

În crosuri, tactica se complică prin faptul că alergătorii trebuie să alege pe porțiuni diferite în ceea ce privește solul, relieful (la deal, la vale, prin hîrtoape etc.), să treacă diferite obstacole. În aceste

cazuri, încă în perioada antrenamentului, sportivii trebuie să stabilească care sînt procedeele de alergare cele mai convenabile și mai corespunzătoare forțelor lor, să hotărască cum să parcurgă diferitele porțiuni și în ce tempo.

Aceste scurte observații referitoare la tactica alergătorilor sînt valabile, cu oarecare ajustări, și în alte ramuri de sport, legate de deplasarea pe o anumită distanță: înot, canotaj, schi, patinaj viteză, călărie, ciclism.

Mai complicată este tactica ramurilor de sport în cazul luptei directe cu adversarul (box, lupte, scrimă) și la jocurile sportive. Ne este imposibil să expunem pe scurt particularitățile tacticii în toate ramurile. De aceea ne vom limita la două exemple.

În jocurile sportive procedeele tactice sînt cele mai variate. Aici este vorba nu numai de planul tactic al unui singur sportiv, ci de al întregii echipe care trebuie să acționeze omogen, legat, pentru a obține victoria. În jocuri ca fotbalul, hocheiul, baschetul se mai adaugă și tactica individuală a jucătorilor. Combinațiile tactice se stabilesc nu numai pentru întregul joc, ci și pentru prima sau a doua jumătate a jocului, la tenis — pentru primul set și seturile următoare, la volei — pentru mingile servite de jucătorii din echipa ta și pentru mingile servite de adversar etc. Despre toate acestea vă va vorbi mai amănunțit profesorul de educație fizică, antrenorul sau sportivul care vor vizita școala cu prilejul consfătuirii cu activul de cultură fizică.

La box, combinațiile tactice se stabilesc pe reprize și chiar pe porțiuni de reprize (începutul, mijlocul, sfîrșitul). Dar, la box, lupte, scrimă, la fel ca și la jocurile sportive, tactica stabilită poate fi înlăptu-

ita numai daca sportivul reușește să înfringă tactica adversarului.

Unele greșeli, comise la început, sînt aproape inevitabile, însă trebuie reduse la minimum și lichidate cît mai repede.

Nu e de loc plăcut să-i urmărești pe sportivii tineri care suferă insuccese și dezamăgiri la începutul practicii lor sportive pentru că și-au însușit în mod insuficient procedeele tehnice fundamentale, pentru că nu și-au însușit regulile ramurii de sport respective sau condițiile de bază ale concursului respectiv. Iată-i pe tinerii atleți alergînd nu în apropierea bordurii (pe coardă), ci prin mijlocul pistei, parcurgînd astfel zeci de metri în plus ; iată-i sărind cu 20—30 cm mai jos sau cu un metru mai aproape decît ar fi putut, pentru că nu știu să-și fixeze elanul la săriturile în înălțime și în lungime ; iată-i înfrinți la box pentru simplul fapt că nu știu care sînt loviturile pe care le punctează arbitrii ; iată-i primind un punctaj inferior la gimnastică, deoarece își permit modificări la exercițiile de clasificare prevăzute de program ; iată-i abandonînd alergarea, cursa de înot, cursa de schi și de ciclism pentru că au un start slab etc.

Toate acestea depind, bineînțeles, în primul rînd de conducătorii care înscriu pe începători în concurs, fără să le asigure instruirea și antrenamentul necesar. Multe depind însă și de atitudinea conștientă a sportivilor tineri. De cîte ori nu se întîmplă ca tinerii sportivi să participe la concursuri fără să studieze temeinic tehnica și regulile ramurii de sport respective, fără să se antreneze bine sau să se supună controlului medical ?

Succesele voastre în concursuri vor corespunde întotdeauna gradului vostru de pregătire în vederea

acestor concursuri și existenței calităților de voință, în primul rînd a hotărîrii de a lupta pînă la capăt pentru onoarea echipei, a școlii, a colectivului vostru sportiv.

În legătură cu aceasta, eminentul pedagog sovietic, A. S. Makarenko a scris următoarele: „Se întîmplă foarte des ca primul succes să provoace o supraestimare a forțelor proprii, o atitudine de dispreț față de ceilalți și convingerea că victoriile se obțin repede. Ulterior, toate acestea se vor oglindi în incapacitatea de a înfrunta obstacolele mai mari. Tinerii trebuie să aibă o atitudine ponderată față de succesele și insuccesele lor, să tempereze orice înfumurare, să-și educe atitudinea de stimă față de forțele adversarului, să-și îndrepte atenția asupra organizării antrenamentului și disciplinei în echipă”.

Iată ce spune multilaterală sportivă sovietică Alexandra Ciudina, maestră emerită a sportului, campioană și recordmană a U.R.S.S. și campioană de atletism a celei de a XV-a Ediții a Jocurilor Olimpice :

„Eu nu aș fi reușit să stabilesc recordul mondial la pentatlon dacă nu aș fi depus o muncă intensă de antrenament, o muncă grea și nu întotdeauna plăcută. Aptitudinile și calitățile naturale trebuie dezvoltate. Stima noastră se cuvine numai sportivului care nu stă pe loc, ci care învață și se perfecționează. Dacă ai învins astăzi meriți toată cinstea și laudele! Nu uita însă că mâine trebuie să fii mai puternic și mai bun decît ieri!”.

Cu aceste cuvinte sînt fără îndoială de acord toți campionii și maeștrii sportului sovietic. Vă sfătuim și pe voi să le țineți minte.

Incepătorii în sport sînt frămîntați deseori de unele probleme care ar putea să pară naive sportivilor experimentați. De pildă: se poate evita „punctu' mort” în alergare și în alte feluri de concursuri, legate de o încordare îndelungată? Ce este „a doua respirație”? Cum trebuie să se comporte dacă sorții au făcut ca sportivul să nimerească în aceeași serie de alergare, de înot, sau să se prezinte pe ring cu un bun prieten cu ocazia disputării campionatului raionului sau orașului? Trebuie sau nu continuat concursul dacă sportivul riscă să se claseze printre ultimii? Cum trebuie să se comporte sportivul în ziua concursului dacă se simte bolnav?

Incepătorii sînt frămîntați de zeci de probleme de acest fel înainte de începerea concursurilor și chiar în timpul desfășurării lor.

Deseori tinerii sportivi sau sportive rezolvă aceste probleme după propria lor apreciere sau după sfaturile unor oameni care nu se pricep în sport.

Desigur că trebuie să le dăm soluții la toate aceste întrebări și la altele asemănătoare.

Sportivii numesc „punct mort” acea îngreuiere în respirație sau acea senzație de sufocare care intervine aproximativ după primul minut de alergare intensă sau de alte mișcări ce se succed ritmic, de pildă la schi, patinaj, înot, canotaj. Cauzele apariției „punctului mort” sînt de obicei acumularea în organism a unui surplus de acid carbonic, de acid lactic, tulburările în circulația sîngelui. În timpul unei alergări rapide, în timpul unei curse rapide de înot sau de schi, sportivul simte o lipsă de aer, slăbiciune, este cuprins de dorința de a înceta alergarea și de a abandona. Dar, după cîteva clipe organismul revine de obicei la normal și sportivul continuă cu succes întrecerea.

La oamenii sănătoși, bine antrenati, „punctul mort” se simte slab, apare mult mai târziu și dispare mult mai repede.

Prin „a doua respirație” se înțelege de obicei acea senzație de ușurință în respirație și acea ameliorare a stării generale care apare după depășirea „punctului mort”.

În concursurile pe echipe, membrii unui colectiv trebuie să se ajute reciproc, bineînțeles în limitele permise de regulament. Dacă sportivul trebuie să lupte împotriva unui tovarăș de echipă sau împotriva unui prieten al său, el trebuie să lupte cinstit și dîrz. Sportul sovietic educă sentimentul de tovarășie, însă nu cere sportivului să renunțe la succesele sportive din greșita interpretare a sentimentelor de prietenie.

Dacă un sportiv nu are șanse să se numere printre primii într-un concurs, acest lucru nu trebuie să-l determine să abandoneze concursul și cu atât mai mult să abandoneze sportul în general. Din păcate însă, acest lucru se întâmplă deseori sub impresia primului insucces.

Analizați-vă greșelile, antrenați-vă, îmbunătățindu-vă tehnica. Fără îndoială că la următoarele concursuri rezultatele vor fi mult mai bune. Numai oamenii fără resurse sufletești abandonează o întrecere din pricina unui greșit sentiment al rușinii. Spectatorii conștienți nu vor condamna niciodată pe cei care au pierdut dacă vor lupta curajos pînă la capăt.

Dacă vă simțiți bolnavi înainte de concurs trebuie să înștiințați imediat antrenorul sau căpitanul echipei pentru ca aceștia să vă poată înlocui. Un sportiv bolnav nu are dreptul să concureze și afară

de aceasta nu va aduce nici un folos colectivului. Dacă motivul indispoziției s-a produs chiar înainte de începerea concursului, sportivul trebuie să anunțe arbitrul și pe reprezentantul colectivului său. Nimeni nu-l va putea acuza pe sportiv pentru îmbolnăvirea neașteptată sau pentru un accident întâmplător.

Deosebit de prudente trebuie să fie fetele sportive care sînt mult mai expuse din acest punct de vedere și care deseori trebuie să întrerupă provizoriu practicarea sportului. Se interzice cu desăvîrșire ca sportivele bolnave să fie obligate, în ziua concursului, să alerge, să înoate, să joace etc.

Intr-un fel asemănător sau aproximativ asemănător se poate răspunde la întrebările începătorilor. În practică, numărul acestor întrebări este nelimitat și nu poate fi epuizat în cartea de față. Răspunsurile vor fi date de antrenori, profesori, de literatura sportivă și de propria experiență a tinerilor sportivi.

Nădăjduim că experiența tinerilor sportivi va crește cu fiecare nou sezon sportiv, cu fiecare concurs în care sportivii participă sau cu fiecare concurs în care urmăresc tehnica și tactica sportivilor clasificați și a maeștrilor.

Vă sfătuim să frecventați cît mai des marile concursuri și nu numai în calitate de spectatori și „suporteri”, ci pentru studierea atentă a tehnicii sportive și tacticii maeștrilor.

Rolul concursurilor sportive ca una din metode de educare și verificare a performanțelor tinerilor sportivi este foarte mare.

Aceasta obligă pe sportivi să se prezinte bine pregătiți la concursuri, să cunoască și să respecte

cu strictețe regulile, să fie dîrzi în obținerea victoriei, însă să îndeplinească cînstit toate condițiile concursului și să nu uite de sentimentul de tovrăție față de parteneri și adversari, care sînt sportivi ca și ei.

Printr-o muncă de instruire și printr-un antrenament perseverent trebuie să luptați pentru a crește de la concurs la concurs. Treceți normele B.G.T.O. și G.T.O. la concursuri și pregătiți-vă pentru trecerea normelor de clasificare sportivă.

Analizați-vă sistematic performanțele și lipsurile și supuneți-vă controlului medical.

Țineți minte că victoria în concursuri este numai una din numeroasele trepte care vă conduc spre noi performanțe sportive, spre culmile sportului sovietic.

Străduiți-vă să vă ridicați în rîndurile celor mai buni sportivi sovietici, să obțineți noi recorduri pentru gloria colectivului vostru, a orașului natal, a regiunii, pentru gloria marii patrii sovietice!

CUPRINS

	<u>Pag.</u>
<i>Capitolul I</i> Cultura fizică pregătește tineretul pentru muncă și apărarea patriei socialiste	5
<i>Capitolul II</i> Pe drumul spre cultura fizică sovietică	20
<i>Capitolul III</i> Despre sistemul sovietic de educație fizică	39
<i>Capitolul IV</i> Educația fizică și sportul în școală	48
<i>Capitolul V</i> Exercițiile fizice — mijloc puternic de educație și întărire a sănătății	79
<i>Capitolul VI</i> Despre sportul juniorilor	97
<i>Capitolul VII</i> Cum să ne antrenăm corect	115
<i>Capitolul VIII</i> Despre concursurile sportive	141